อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางเพื่อง บุญโชติ

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

วันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๒

อนุสรณ์

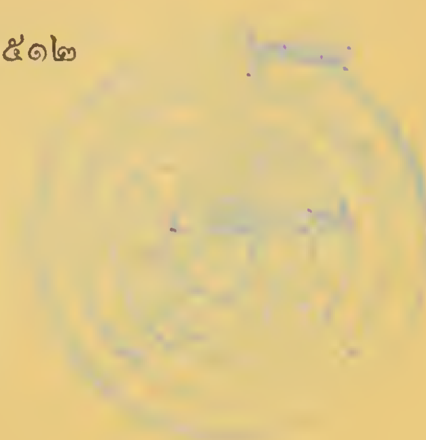


ในงานฌาปนกิจศพ

นางเพื่อง บุญโชติ

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

วันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๒



คำนำ

บุตรธิดาของนางเพื่อง บุญโชติ จะบำเพ็ญกุศลและฌาปนกิจศพนางเพื่อง บุญโชติ ที่ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร ในวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๑๒ ในการบำเพ็ญกุศลเป็นส่วนกตัญญูกตเวที· ครั้งนี้ ได้ขออนุญาตพิมพ์ความรู้เรื่องไตสำหรับประชาชน ของนาย-แพทย์วิศิษฏ์ สิตปรีชา และเรื่องมารยาทในการเยี่ยมไข้ ของศาสตรา-จารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี พิมพ์แจกในงาน ด้วยหวังว่าบทความทั้ง ๒ เรื่องจักเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย นอกจาก ๒ เรื่องนี้แล้ว เจ้าภาพมีความประสงค์จะให้มีเรื่องเกี่ยวกับธรรมะคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา รวมอยู่ด้วยในเล่มเดียวกัน เพราะนางเพื่อง บุญโชติ เป็นผู้สนใจในธรรมะ จึงได้มาขอหนังสืออันเกี่ยวกับข้อธรรมสำหรับพิมพ์ ได้ให้พระธรรมเทศนา ซึ่งได้เรียงแสดงทางวิทยุกระจายเสียง ณ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ให้พิมพ์ตามประสงค์ และเชื่อว่าถ้านางเพื่อง บุญโชติ สามารถทราบได้ด้วยญาณวิถีทางใดทางหนึ่ง ก็จะมีความปีติอนุโมทนา เพราะโดยปกตินางเพื่อง บุญโชติ พอใจในการฟังธรรม โดยเฉพาะพระธรรมเทศนาทางวิทยุกระจายเสียง ถ้าอยู่ประจำที่บ้าน ไม่ได้ไปธุระสำคัญที่อื่น ถึงวันมีพระธรรมเทศนาทางวิทยุเป็นต้องเปิดวิทยุรับฟัง ขาดไม่ได้ เพราะได้แนวคิดกว้างขวางในทางปฏิบัติธรรม จากท่านผู้แสดงมากรูปด้วยกัน

นางเพื่อง บุญโชติ เป็นผู้มีความเคารพเลื่อมใสในพระพุทธ-ศาสนา ตั้งอยู่ในศีลในธรรมสม่ำเสมอ พอใจในการบริจาคทาน ที่บ้าน

มีการตักบาตรประจำตั้งแต่ยังตั้งอยู่ในปฐมวัยจนตลอดชีวิต เป็นผู้มีความเคารพนับถือเลื่อมใส ในปฏิปทาของท่านเจ้าคุณพระธรรมารามคณี (หนู อชิโต) เจ้าอาวาสวัดโตนด อำเภอขันเงิน จังหวัดหลังสวน (ปัจจุบันเป็นอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร) จึงไปรักษาศีลฟังธรรมในวันพระที่วัดโตนด พร้อมด้วยนายหีต บุญโชติ ผู้เป็นสามีด้วย ได้บำรุงวัดโตนด พระภิกษุสามเณรวัดโตนดและวัดอื่น ๆ ตามกำลังเสมอมา นายหีตและนางเพื่อง บุญโชติ เป็นผู้มีฐานะดีคนหนึ่งในอำเภอหลังสวน เป็นที่รู้จักนับถือของชาวหลังสวนเป็นส่วนมาก เมื่อนายหีต บุญโชติ ยังมีชีวิตอยู่ นางเพื่อง บุญโชติ ก็มีความเบาใจไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยมากนัก ทั้ง ๒ คนร่วมกันสั่งสมทรัพย์สินไว้ พอมีใช้จ่ายในครอบครัว และสงเคราะห์ลูก ๆ ให้ได้ศึกษาเล่าเรียนตามสามารถ ไม่ลำบากฝืดเคือง ยังสามารถบริจาคทำบุญในพระพุทธศาสนาได้อย่างสบายใจ นับว่าเป็นครอบครัวที่มีหน้ามีตาครอบครัวหนึ่ง เมื่อนายหีต บุญโชติ ถึงแก่กรรมแล้ว นางเพื่อง บุญโชติ ต้องรับภาระในการปกครองบ้านเรือนแต่ผู้เดียว มีความรับผิดชอบการงานเพิ่มมากขึ้น ทั้งกระทบเรื่องเศร้าโศกเสียใจเพราะสามีมาจากไป จึงทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอไม่แข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน แม้นานวันจะคลายความโศกเศร้าแล้ว แต่ภาระการงานหาเลี้ยงชีพ การฝึกฝนอบรมลูก ๆ ก็เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับอายุก็มากขึ้น จึงมีความเจ็บไข้บ่อย ๆ ในตอนหลังเป็นโรคเกี่ยวด้วยไตพิการ ได้รับการรักษาพยาบาลจากนายแพทย์จนหายเกือบจะเป็นปกติหลายคราว ในครั้งหลังโรคกลับกำเริบมากขึ้น

เหลือความสามารถของนายแพทย์ที่จะเยียวยารักษา จึงถึงแก่กรรมล่วงลับไปตามธรรมดาของสังขาร

นางเพื่อง บุญโชติ เป็นผู้มีศรัทธาเชื่อกรรมเชื่อผลของกรรมตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มีปกติกายวาจาเรียบร้อยซื่อสัตย์สุจริต อยู่ในศีลในธรรม ยินดีในการสละบริจาค พอใจในการฟังธรรม ได้สละทรัพย์เกื้อกูลพระพุทธศาสนาตามกำลังด้วยปัญญา จัดว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี เยี่ยงพุทธศาสนิกชนที่ดีทั้งหลาย ท่านผู้ปฏิบัติตนได้เช่นนี้ ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เรียกว่าผู้ถือสารประโยชน์จากการที่ได้เกิดมามีสังขารร่างกายไว้ได้ ดังมีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า

สทฺธาย สีเลน จ ยา ปวฑฺฒติ
ปญฺญาย จาเคน สุเตน จูภยํ
สา ตาทิสี สีลวตี อุปาสิกา
อาทียติ สารมิเธว อตฺตโน

ความว่า สตรีใดเจริญทั่วถึงด้วยศรัทธาและศีล ด้วยปัญญา ด้วยการบริจาค และด้วยการสดับฟัง (ธรรม) ทั้งที่เป็นโลกีย์โลกุตร สตรีนั้นผู้มีปกติเช่นนั้น จัดว่าเป็นผู้อุบาสิกา ย่อมถือสารประโยชน์ของตนไว้ได้ในโลกนี้แน่แท้

ขออำนาจกุศลราศี ที่บุตรธิดาญาติมิตร บำเพ็ญอุทิศมาแล้วตามลำดับก็ดี ด้วยการพิมพ์หนังสือนี้เป็นธรรมบรรณาการก็ดี จง

ประมวลกันอำนวยวิบากสมบัติมนุญผลอันเป็นที่ฟูใจ แก่ นางเพื่อง บุญโชติ โดยสมควรแก่คติในสัมปรายภพ ตามฐานะนิยมทุก-ประการ.

พระพรหมมุนี

วัดราชผาติการาม พระนคร
๓๑ พฤษภาคม ๒๕๑๒

ขอกราบขอบพระคุณ

ท่านเจ้าคุณพรหมมุนี วัดราชผาติการาม

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

นายแพทย์ วิศิษฏ์ สิตปรีชา

ไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

เจ้าภาพ



คุณแม่เพื่อง บุญโชติ

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๓๘

มรณะ พ.ศ. ๒๕๑๒

ประวัติ

คุณแม่เพื่อง บุญโชติ

เกิดเมื่อวันพฤหัสบดี เดือนมกราคม ปีมะแม ที่ตำบลบางยี่โร-ล่าง อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร เป็นบุตรนายหับ นางฟู

ได้ทำการสมรสกับ นายหีต บุญโชติ มีบุตรธิดารวมด้วยกัน ๑๑ คน ถึงแก่กรรมเสีย ๔ คน ยังคงมีชีวิตอยู่ ๗ คน คือ

๑. นางละออง เทศพิทักษ์

๒. นางสุคนธ์ ศรีวาลัย

๓. นางสุวรรณ เสกธีระ

๔. นางธิดา สินธุเสน

๕. นางวารุณี วัชรพงศ์

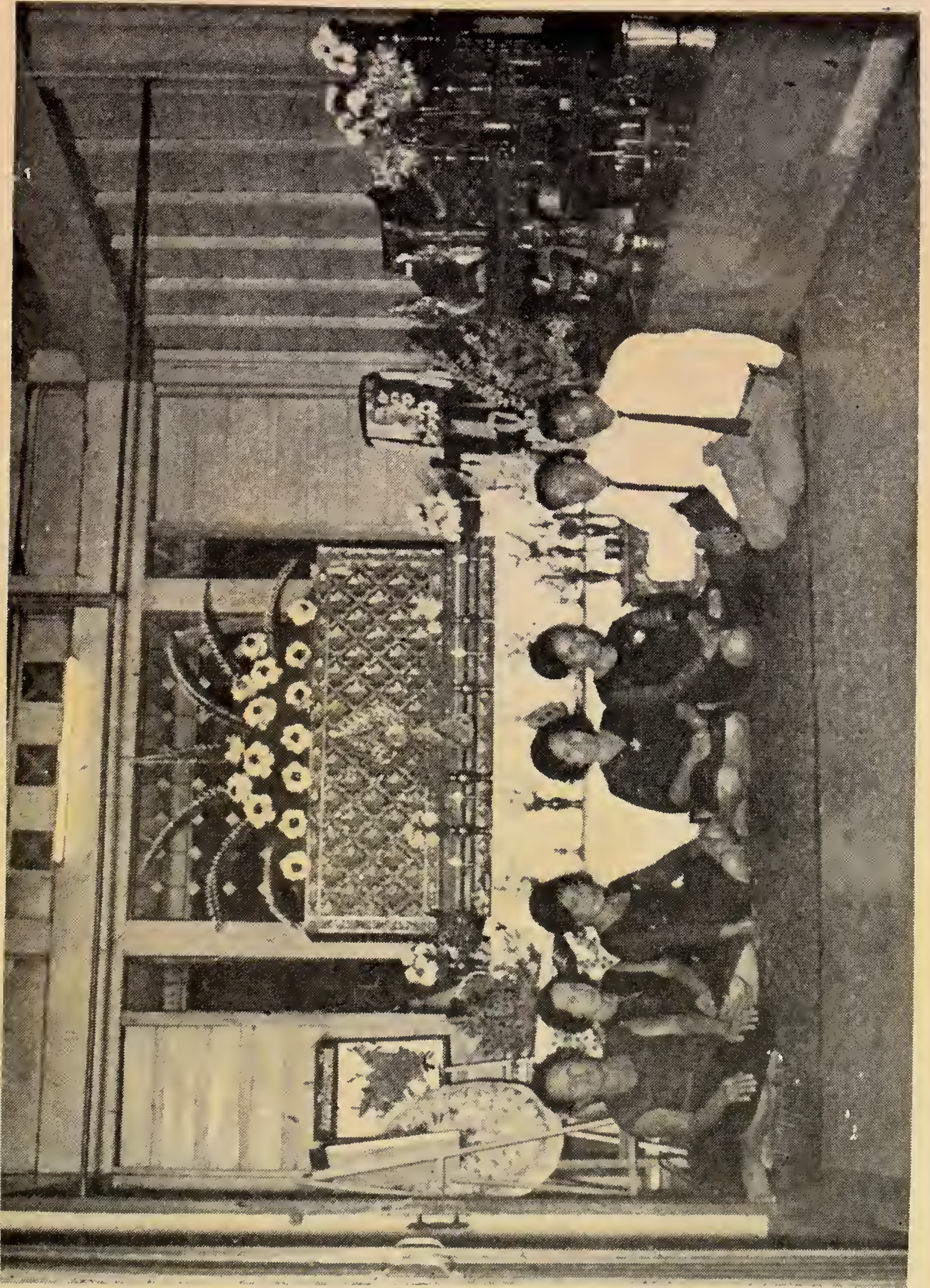
๖. นายชัยนารถ บุญโชติ

๗. นายสุวัฒน์ บุญโชติ

คุณแม่เพื่องได้ถึงแก่กรรมที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ด้วยโรคไต เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒ รวมอายุได้ ๗๔ ปี

เมื่อมีชีวิตอยู่ คุณแม่เป็นผู้ที่ยึดมั่นในพุทธศาสนา บำเพ็ญกุศลมิได้ขาด คุณแม่เล่าว่า คุณแม่ใส่บาตรตั้งแต่ยืนใส่บาตรถึงจนตลอดอายุไม่เคยขาด วันละไม่ต่ำกว่า ๒๐ องค์ เป็นประจำ นอกจากป่วยจนลุกไม่ขึ้นเท่านั้น จึงจะให้คนอื่นช่วยใส่แทน และการกุศลอื่น ๆ ก็ไม่เคยละเว้น ท่านได้สร้างกุฏิไว้ให้พระสงฆ์ได้อยู่อาศัยที่วัดโตนด

และวัดเขาเสก อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร ซึ่งนับเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ ท่านเป็นคนที่ประกอบแต่คุณงามความดีตลอดมา ในการที่คุณแม่ได้สิ้นชีวิตลง จึงยังความโศกเศร้าอาลัยแก่บรรดาลูก, หลาน และญาติมิตรเป็นอย่างยิ่ง ด้วยคุณงามความดีที่คุณแม่ได้สร้างสมไว้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ขอให้นำดวงวิญญาณของท่านไปสู่สุคติในสัมปรายภพเถิด.



แด่แม่ที่สุดบูชาของลูก

มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ แม้ว่าลูกทุกคนจะตระหนักในพุทธโอวาทข้อนี้ดี แต่ลูกก็ไม่สามารถจะระงับใจไม่ให้โศกเศร้าได้ เมื่อทราบว่าร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกทุกคนได้หักสะบั้นลงแล้ว ลูกทุกคนก็รู้สึกเหมือนว่าได้หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างไป

ยามที่ลูกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวขาดความอบอุ่น ยามที่ลูกมีเรื่องคับใจต้องการคนปรึกษาและช่วยแก้ปัญหา ยามที่ลูกได้รับความทุกข์โศกอย่างหนัก และยามที่ลูกมีความสุขที่สุดในชีวิต ลูกจะคิดถึงแม่เป็นคนแรก แม่ผู้ซึ่งสามารถจะเป็นได้ทุกอย่างเพื่อลูก แม่จะเป็นเพื่อนเมื่อลูกเหงา แม่จะเป็นดวงประทีปส่องแสงให้เมื่อลูกเดินทางผิด ถึงแม้บางครั้ง แม่จะไม่สามารถช่วยลูกได้ในความทุกข์บางประการ แต่ลูกก็ยังอุ่นใจอยู่เสมอว่า อย่างน้อยก็ยังมีแม่ ซึ่งไม่เคยทอดทิ้งลูกเป็นเพื่อนอยู่

แม่มีลูกถึง ๗ คน แต่แม่ก็สามารถให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูกทุกคนได้อย่างเท่าเทียมกัน แม่เป็นคนที่มีความอดทนที่สุด ถึงแม้ว่าแม่จะมีความเจ็บปวดเท่าไรก็ตาม แม่ไม่เคยบอกใครเลย แม่เป็นคนที่ไม่ชอบเพิกเฉยต่อการงานต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้โรคไตของแม่กำเริบหนักขึ้น จนกระทั่งต้องรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลถึง ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๒ ที่แม่ออกจากโรงพยาบาล ลูกทุกคนดีใจเหลือเกิน เพราะอาการของแม่ดีขึ้นอย่างมาก จนแม่สามารถกลับไปเยี่ยมบ้านที่ต่าง-

จังหวัดได้ แล้วแม่ก็ต้องกลับมาเข้าโรงพยาบาลอีกครั้ง ครั้งนี้แม่มีอาการหนักมาก แพทย์ทุกคนบอกลูกว่าแม่ไม่มีความหวังแล้ว แต่ลูกทุกคนก็ยังหวังอยู่เสมอ จนกระทั่งเวลา ๐.๑ นาฬิกา ของคืนวันศุกร์ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๑๒ ความหวังของลูกก็ดับวูบลง เพราะแม่ได้จากลูกไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ลูกทุกคนไม่เคยคิดอย่างคนส่วนมากคิดว่า เมื่อสิ้นบุญแม่แล้วลูกจะอยู่กับใคร แต่ลูกกลับคิดว่า เวลานี้วิญญาณของแม่สิงสถิตอยู่ ณ ที่ไหน วิญญาณของแม่จะรู้หรือไม่ว่าลูกทุกคนอาลัยถึงแม่ อยากจะให้แม่กลับมาอีก แม่ของลูกเป็นแม่ที่ประเสริฐสุด ทุกคนที่รู้จักแม่จะต้องอาลัยถึง แม่เป็นคนใจบุญมีเมตตาแก่คนทั่วไป แม่ประกอบการกุศลมาตลอดชั่วอายุของแม่ วันพระอุโบสถแม่ไม่เคยขาดที่จะไปประกอบการกุศล ด้วยกุศลผลบุญที่แม่ได้ทำไว้ ทั้งในอดีตและในปัจจุบัน ขอให้นำวิญญาณของแม่ไปสู่สัมปราย-ภพเถิด และด้วยกุศลผลบุญของลูกที่ได้ทำไว้ ขอให้ได้ไปเกิดเป็นลูกของแม่ทุกชาติไป.

จากลูก

เรื่องในเล่ม

สวนสุขทางใจ

พระพรหมมุนี (วิน ธมฺมสาร) วัดราชผาติการาม แสดง

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียง

ภาคเช้า กัณฑ์อุโบสถ

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

ฉหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาคโต ทิฏฺเฐว ธมฺเม สุขโสมนสฺสพหุโล วิหรตีติ.

บัดนี้ จักวิสัชนาพระธรรมเทศนา พรรณนาเรื่องการสร้างสวนสุขทางใจ เพื่อเป็นธรรมเทศนามัย อบรมบัญญา ปลูกสัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ของท่านสาธุชนพอสมควรแก่เวลา พรรณนาความตามพระพุทธภาษิต ที่ได้ตั้งเป็นนิกเขปบท ณ เบื้องต้นนั้นว่า ฉหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาคโต ทิฏฺเฐว ธมฺเม สุขโสมนสฺสพหุโล วิหรติ ความว่า ภิกษุทั้งหลายผู้ปฏิบัติประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นผู้มากไปด้วยความสุขกายสบายใจในปัจจุบันดังนี้ ธรรม ๖ ประการนั้น คือ ธมฺมาราโม มีธรรมเป็นที่มายินดี ๑ ภาวนาราโม มีภาวนาเป็นที่มายินดี ๑ ปหานาราโม มีการละเป็นที่มายินดี ๑ ปวิเวการาโม มีปวิเวกเป็นที่มายินดี ๑ อพฺยาปชฺฌาราโม

มีความไม่เบียดเบียนเป็นที่มายินดี ๑ นิปฺปปญฺจาราโม มีความไม่เนิ่นช้าเป็นที่มายินดี ๑

ข้อธรรมในพระพุทธภาษิตนี้ มีคำว่าอารามต่อท้ายทุกบท เช่น ธมฺมาราม ภาวนาราม เป็นต้น อาราม แปลว่าเป็นที่มายินดี แปลเป็นคำไทยว่าสวน เช่นอัมพาราม สวนมะม่วง นาลิการาม สวนมะพร้าว ทุริยาราม สวนทุเรียน ที่เป็นชื่อของธรรมก็เป็นสวนทางใจ หรือจะเรียกว่า มนอุทยาน อุทยานทางใจ เมื่อเพ่งถึงผลว่าเมื่อประพฤติตามธรรม ๖ ประการนั้นแล้ว ย่อมได้สุขกายสบายใจ การปฏิบัติตามธรรม ๖ ประการนั้น ก็ต้องเรียกว่าการสร้างสวนสุข หรือสร้างสวนสนุก หรือเรียกว่าสร้างสวนครัวทางใจก็ได้ มีอธิบายเป็นลำดับไป

ข้อ ๑ ธมฺมาราม มีธรรมเป็นที่มายินดี หรือสร้างสวนธรรมนั้น คำว่าธรรม พูดง่าย ๆ ก็คือความดี ที่รักษาผู้ทำไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ให้ถึงความเจริญสุขจนสุดวาสนาบารมี ธรรมมีมากแต่รวมความแล้วก็คืออยู่ที่ความดี ในที่นี้จักบรรยายเพียงประการเดียวคือสุจริตธรรม ประพฤติดีด้วยกายวาจาใจ ทำก็ทำให้ดี พูดก็พูดให้ไพเราะให้ดี คิดก็คิดแต่เรื่องที่ดี เป็นสุกตกมฺมการี สุภาสิตภาสี สุจินฺติตจินฺตี อันเป็นลักษณะของบัณฑิตคนดี ให้ดีติดกายวาจาใจ เป็นดีภายใน ๓ ดี เมื่อท่านสาธุชนสร้างสวนแปลงนี้จนเจริญงอกงามแล้ว ย่อมผลิดอกออกผลเป็น ๕ ชนิด ล้วนเป็นดอกงามผลงาม คือ อตฺตาปิ อตฺตานํ น อุปวทติ ตนเองติตนเองไม่ได้ คอยจับผิดตนเองไม่ได้ จะหาช่องว่ามี

ผิดมีเสียตรงไหนไม่มี อนุวิจฺจ วิญฺญู ปสํสนฺติ ท่านผู้รู้พิจารณาแล้วก็สรรเสริญ การสรรเสริญนี้หมายเอาเฉพาะของท่านผู้รู้ ผู้เป็นบัณฑิต เป็นสัปปุริสชน นินทาสรรเสริญของคนพาลไม่ถือเป็นประมาณ กลฺยาโณ กิตฺติสทฺโท อพฺภุคฺคจฺฉติ ชื่อเสียงเกียรติคุณฝ่ายดีฟุ้งขจรไป เป็นชนิดใบพ้อพันห่อหุ้ม กฤษณา หอมระรวยรสพา เพริศด้วย อสมฺมูโฬฺห กาลํ กโรติ ไม่หลงตาย คนไม่สุจริตเวลาจะตายมักหลงไหลเลอะเลือน กลัวความชั่วที่ทำไว้จะให้ผล ไม่ได้สติ กายสฺส เภทา ปรมฺมรณา สุคตึ สคฺคํ โลกํ อุปปชฺชติ เมื่อกายแตกทำลายขันธ์ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ผล ๔ ชนิดข้างต้นเป็นผลในมนุษย์ ได้บริโภคใช้สอยในเมืองมนุษย์ ชนิดที่ ๕ เป็นผลทิพย์ สำหรับเก็บไว้บริโภคเมื่อเป็นเทวดา แต่สวนธรรมคือสุจริตจะมั่นคงดังกล่าวมาจำต้องอาศัยธรรมประการที่ ๒ คือภาวนาราม สนับสนุน

ภาวนาราม แปลว่ามีภาวนาเป็นที่มายินดี คือสวนภาวนา สร้างสวนภาวนาก็คือหมั่นทำความดีให้มีขึ้นที่จิต มิได้หมายความว่าต้องนั่งหลับตาบริกรรมภาวนาอย่างเดียว ตั้งใจทำดีเสมอ ๆ เรื่อยไป เช่นต้องการจะให้กายวาจาใจเป็นสุจริต ก็นึกภาวนาอยู่เสมอว่า สุจารี สุขิโต โหติ คนประพฤติดีย่อมได้สุขดังนี้ ก็เป็นภาวนา หรือเมื่อเห็นว่าความโกรธไม่ดี ต้องการจะไม่โกรธ ก็นึกอยู่เสมอว่า เราจะไม่โกรธใคร ๆ หรือว่าอย่าโกรธดังนี้ก็เป็นภาวนา หรือเราจะเลิกดื่มเหล้า เพราะพิจารณาเห็นโทษว่าเป็นของไม่ดี ก็นึกอยู่เสมอว่าไม่ดื่ม ๆ หรือว่าเลิก ๆ หรือจะนึกให้เป็นคำขลังว่า โอมสุรา ๆ ดื่มทุกเวลาจิตใจเสื่อมทราม

นี้ก็เป็นภาวนา หรือจะนึกถึงพระพุทธคุณแล้วนั่งบริกรรมว่า อรหํ ๆ หรือ พุทฺโธ ๆ จนจิตสงบ นี้ก็เป็นภาวนา สวนแปลงนี้เมื่อทำได้เต็มที่ย่อมผลิดอกออกผลคือ ปจฺจุปฺปนฺนสุโขเจว อายตึ สุขวิปาโก จ มีความสุขในปัจจุบันและมีความสุขเป็นผลต่อ ๆ ไป สนฺโต ทำให้สงบระงับ ปณีโต จิตใจประณีตนุ่มนวล ปฏิปสฺสทฺธิลทฺโธ ได้ความสงบระงับกายใจ เอโกทิภาวาธิคโต ถึงความที่จิตดิ่งแน่วแน่ในการทำความดี น สสงฺขารนิคฺคยฺหวาริตปฺปตฺโต ไม่ต้องปรุงจิต ไม่ต้องปราบจิตและไม่ต้องห้ามปรามไม่ให้ทำความชั่ว จิตหยุดทำความชั่วเอง แต่ถึงดังนั้น ก็ยังต้องอาศัยคุณธรรมประการที่ ๓ คือปหานาราม

ปหานาราม แปลว่ามีการละเป็นที่มายินดี ได้แก่การละความชั่วอันมีอยู่ที่ใจ ชั่วเก่าก็ละให้หมดไป ชั่วใหม่ก็ไม่ทำ คนเราเกิดมาต้องมีสิ่งที่ไม่ดีทุกคน เมื่อได้พิจารณาเห็นว่าข้อไหนไม่ดีมีอยู่ในตนเช่นมักโกรธฉุนเฉียว มักอิจฉาริษยา มักขึ้งเคียดเกลียดชัง ก็พยายามเลิกละให้สิ้นไป ละได้ชั่วคราวก็เป็นตทังคปหาน ละได้นาน ๆ เป็นวันเป็นคืน หรือในเวลาเข้าสมาธิ จิตสงบเฉยว่าง ไม่มีอะไรรบกวน สกดข่มไว้ได้นาน ๆ ก็เป็นวิกขัมภนปหาน ละได้เด็ดขาดก็เป็นสมุจเฉทปหาน เมื่อได้สร้างสวนแปลงนี้ไว้แล้ว จนเจริญเติบโตงอกงาม ก็ย่อมผลิดอกออกผลคือ น อุสฺเสเนติ ไม่อุ้มไว้ คือไม่อุ้มไม่เก็บความชั่วเข้าไว้ น ปฏิสฺเสเนติ ไม่โต้ตอบ ใครจะด่าจะว่าจะนินทานิ่งได้เฉยได้ไม่โต้ตอบ น ธูปายติ ไม่บังหวนควัน คือไม่เก็บเรื่องมานึกคิดให้กลุ้มใจ น ปชฺชลติ ไม่ลุกเป็นเปลว คือไม่วู่วามถือโทษโกรธง่าย น ปชฺฌายติ

ไม่ไหม้ คือไม่โศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจ ถึงได้สร้างสวน **ธมฺมาราม ภาวนาราม** และ **ปหานาราม** แล้วก็ตาม แต่ถ้าไม่มีความสงบสงัดกายใจ ก็ยากที่จะรักษาคุณธรรม ๓ ประการข้างต้นให้ถาวร สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสสอนให้สร้างสวนปวิเวกเป็นประการที่ ๔

ปวิเวก แปลว่าความสงัด ปลีกกายอยู่ในที่สงัดไม่ระคนด้วยหมู่คณะเป็นกายวิเวกสงัดกาย ทำจิตให้ตั้งมั่นปลอดจากนิวรณ์ คือกิเลสเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มีกามฉันทะ ความพอใจในกามเป็นต้น เป็นจิตตวิเวก สงัดจิต สงัดจากกิเลส กิเลสทุกอย่างไม่กระทบรบกวนใจ ใจปล่อยวาง ใจว่าง ใจพ้นจากกิเลส เป็นอุปธิวิเวก สงัดจากกิเลส ในเบื้องต้นควรหัดทำกายทำใจให้ได้วิเวกชั่วคราวก่อน เช่นวันหนึ่งกับคืนหนึ่งหัดให้ได้กายวิเวกบ้าง ทำจิตให้ปลอดจากนิวรณ์ได้บ้าง ทำจิตให้ปล่อยวาง ให้ว่าง ให้พ้น จากกิเลสบ้าง เป็นครั้งเป็นคราว อันจัดเป็นตทังควิเวกสงัดชั่วคราว หัดจิตจนคุ้นเคยสามารถข่มกิเลสไว้ได้นาน ๆ ก็จะทำให้ได้วิกขัมภนวิเวกสงัดด้วยข่มไว้ ก็จะเป็นอุบายให้ได้วิเวกอย่างเด็ดขาดในอวสาน เมื่อท่านสาธุชนได้สร้างสวนปวิเวกจนชำนิชำนาญ ก็จะผลิดอกออกผลคือความสงัดและความสงบใจส่งให้เกิดความเอิบอิ่มในธรรม สมด้วยคำอันเป็นพระพุทธภาษิตว่า

ปวิเวกรสํ ปีตฺวา รสํ อุปสมสฺส จ
นิทฺทโร โหติ นิปฺปาโป ธมฺมปีติรสํ ปิวํ

ความว่า เพราะได้ดื่มรสแห่งความสงัด และรสแห่งความสงบใจก็จะได้ดื่มรสคือความอิ่มใจในธรรม ปราศจากความกระวนกระวาย

ไม่มีความเศร้าหมองดังนี้ จิตใจที่สงัดสงบจนได้ประสบรสแห่งความเอิบอิ่มใจในธรรม ดังพรรณนามา ย่อมยินดีในความไม่เบียดเบียนใคร ในลำดับต่อไปจึงตรัสให้สร้างสวนความไม่เบียดเบียนเป็นประการที่ ๕

การก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นโดยอ้อม ทั้งต่อหน้าและลับหลังชื่อว่าเบียดเบียน แม้เพียงคิดเบียดเบียนด้วยใจก็เรียกว่าเบียดเบียน อยู่บ้านใกล้เคียงกัน แกล้งก่อความรำคาญให้ผู้อื่น ก็เรียกว่าเบียดเบียน เปิดวิทยุดังจนรำคาญหูผู้อื่นก็เรียกว่าเบียดเบียน อยู่บ้านใกล้กัน เททิ้งสิ่งปฏิกูลในบริเวณบ้านของผู้อื่นให้เขาเดือดร้อนรำคาญ ก็เรียกว่าเบียดเบียน พยายามตัดทางทำมาหากินของผู้อื่น ก็เรียกว่าเบียดเบียน ใช้คนใช้สัตว์เกินกำลัง ขาดเมตตากรุณา ทรมานสัตว์เล่นเห็นเป็นการสนุกก็เรียกว่าเบียดเบียน ถ้าถึงกับขัดข้องหมองใจกันก็เป็นเบียดเบียนประทุษร้าย เบียดเบียนประทุษร้ายกันมีโทษ ๑๐ อย่าง คือ ได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ๑ บ่ายหน้าไปสู่ความเสื่อมไม่มีความเจริญ ๑ ร่างกายทำลายพิกลพิการ ๑ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างหนัก ๑ เป็นคนวิกลจริต ๑ ต้องได้รับโทษตามกฎหมายบ้านเมือง ๑ ถูกใส่ความอย่างร้ายแรง ๑ เสื่อมญาติขาดมิตร ๑ ทรัพย์สมบัติพิบัติฉิบหาย ๑ ไฟจะไหม้บ้านเรือน ๑. เว้นจากความเบียดเบียนได้รับผลตรงกันข้าม และยังผลิดอกออกผลทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติเป็นพรหมในเมืองมนุษย์ เพราะเป็นที่เจริญแห่งพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มีความประพฤติประเสริฐ ประพฤติอย่างพรหม น่านิยม

เคารพนับถือไว้วางใจ ถ้าอยู่ไปจนถึงแก่เฒ่าชราก็เป็นพรหมลูกพี้ก ไม่พักต้องเหน็ดเหนื่อยยากลำบาก ลูกหลานญาติมิตรคอยอุปฐากอุปถัมภ์บำรุง ไม่ต้องยุ่งเรื่องการงาน คอยเป็นพระพรหมของลูกของหลาน เบิกบานสบายใจ ในอันดับต่อไปควรสร้างสวนอีกแปลงหนึ่ง คือ ความไม่เนิ่นช้า เป็นประการที่ ๖

ความไม่เนิ่นช้าตรงกันข้ามกับความเนิ่นช้า เดินทางช้า ๆ ก็ถึงช้า ทำงานช้าก็สำเร็จช้า เรียนหนังสือช้า ๆ ก็สอบไล่ได้ช้า ทำบุญช้า ๆ ก็ได้ผลช้า คำว่าเนิ่นช้าในที่นี้ หมายถึงเนิ่นช้าในการปฏิบัติธรรม คำว่าช้า ๆ ได้พร้าสองเล่มงาม นี่ไม่ใช่เนิ่นช้า เป็นการสอนให้วิจารณ์ให้รอบคอบ เหตุที่ทำให้เนิ่นช้าก็คือกิเลส บางแห่งเรียกว่าดอกไม้ของมาร คือมารสร้างสวนดอกไม้ไว้ล่อใจคน คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันน่าปรารถนาน่าใคร่น่าพอใจ ใครหลงอยู่ในสวนของมารจนมืดจนค่ำ มารก็ทำไว้ในอำนาจคืออาการที่เกิดกิเลสหลงรักหลงชม ถ้าจะทำความดีมารก็มากระซิบว่าช้า ๆ ก่อนจะรีบร้อนไปทำไม ในที่สุดตั้งใจจะบวชก็ไม่ได้บวชอายุไม่ครบ จะมาวัดฟังธรรมก็มาไม่ได้กิเลสมารไม่ให้มา จะหาหนังสือธรรมะมาอ่านบ้างมารเขาก็ห้ามไว้ ไม่ให้อ่านไม่ให้ศึกษา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เนิ่นช้าไม่ทันกาล สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ จึงตรัสให้ตัดกิเลสที่จะทำให้เนิ่นช้าออกจากใจ เมื่อไม่ข้องไม่ติดในดอกไม้ของมาร ความเนิ่นช้าก็ไม่มี จึงได้ชื่อว่า **นิปฺปปญฺจาราโม** มีความไม่เนิ่นช้าเป็นที่มายินดี เมื่อได้สร้างสวนแปลงนี้ได้แล้ว ก็จะผลิดอกออกผลเป็น ทิฏฺฐธมฺโม เห็นธรรม ปตฺตธมฺโม

บรรลุธรรม วิทิตธมฺโม รู้ธรรม ปริโยคาฬฺหธมฺโม หยั่งเห็นธรรม วิคตกถํกโถ ปราศจากความสงสัย ไม่ต้องถามว่าไปวัดทำไม ทำบุญทำไม ฟังเทศน์ทำไม รู้ได้เอง เวสารชฺชปฺปตฺโต ถึงความแกล้วกล้าสามารถในการปฏิบัติธรรม อปรปจฺจโย สตฺถุสาสเน ไม่ต้องมีใครชักชวนในการทำดี ตามคำสอนของพระบรมศาสดา ทำได้เองนึกได้เอง

เมื่อท่านสาธุชนได้สร้างสวนไว้ ๖ แปลงดังพรรณนามาแล้ว ให้ล้อมรั้วป้องกันอันตรายด้วยศีลสังวร สำรวมระวังป้องกันด้วยมีศีลประจำกายวาจาใจ ด้วยสติสังวร สำรวมระวังป้องกันด้วยมีสติรอบคอบไม่ประมาทพลั้งเผลอ ด้วยวิริยสังวร สำรวมระวังป้องกันด้วยความเพียร ด้วยขันติสังวร สำรวมระวังป้องกันด้วยความอดกลั้นทนทานต่อกิเลสมาร ด้วยญาณสังวร สำรวมระวังป้องกัน ด้วยปัญญาความรู้เท่าทันรู้ล่วงหน้าไว้ก่อน ไม่ให้มีช่องโอกาสที่กิเลสมารจะจรเข้ามากวนใจ เมื่อได้สร้างสวนสุขทางใจพร้อมด้วยการล้อมรั้วเรียบร้อยดังกล่าวมา ต่อจากนั้นก็จะได้ตั้งหน้าเก็บเกี่ยวผลคือความสุขกายสบายใจบริโภคใช้สอย ถ้าได้พยายามเรื่อยไปโดยไม่ท้อถอยก็จะเป็นหนทางให้ผู้ปฏิบัติถึงความสิ้นกิเลสอาสวะ ไม่มีความเศร้าหมองใจ เป็นอันได้ประสบผลอันสูงสุด ตามคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา โดยนัยดังพรรณนามา ด้วยประการฉะนี้.

ดีเยี่ยม ๓ อย่าง

พระพรหมมุนี (วิน ธมฺมสาร) วัดราชผาติการาม แสดง

ที่สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

ภาคเช้า กัณฑ์อุโบสถ

วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

ตีณิ อนุตฺตริยานิ ทสฺสนานุตฺตริยํ ปฏิปทานุตฺตริยํ วิมุตฺ-ตานุตฺตริยนฺติ

วันนี้ เป็นวันพระเป็นวันฟังธรรม จักได้แสดงคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา ว่าด้วยอนุตตริยกิจ คือ กิจที่ยอดเยี่ยม ๓ ประการ เพื่อส่งเสริมธัมมัสสวนมัยบุญ บุญอันเกิดจากการฟังธรรม ของท่านสาธุชนตามสมควรแก่เวลา ตามเนื้อความในพุทธศาสนสุภาษิต ซึ่งได้ตั้งไว้ ณ เบื้องต้นนั้นว่า ตีณิ อนุตฺตริยานิ ทสฺสนานุตฺตริยํ ปฏิปทานุตฺตริยํ วิมุตฺตานุตฺตริยํ แปลว่า กิจอันยอดเยี่ยม ๓ ประการ คือ การเห็นอันยอดเยี่ยม ๑ การปฏิบัติอันยอดเยี่ยม ๑ การหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม ๑ มีอธิบายเป็นลำดับไป

การเห็นอันยอดเยี่ยมนั้น บรรยายเป็น ๒ อย่าง คือ การเห็นเป็นภายนอกอย่างหนึ่ง การเห็นเป็นภายในอย่างหนึ่ง, การเห็นเป็นภาย

นอกนั้น ได้แก่การเห็นด้วยตาซึ่งเรียกว่าจักขุทัสสนะ รวมตลอดถึงฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสด้วยโดยอนุโลม การเห็นเป็นภายนอกนี้ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ได้เห็นพระรูปพระโฉมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือได้เห็นพระอริยบุคคลพุทธ-สาวก ชื่อว่าการเห็นอย่างยอดเยี่ยม เพราะเป็นเครื่องชวนใจให้เกิดความเชื่อความเลื่อมใส ปลงใจที่จะปฏิบัติตาม เมื่อพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าเสด็จนิพพานแล้ว ได้เห็นพระพุทธปฏิมา ได้เห็นเจดีย์เป็นที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ได้เห็นปูชนียสถาน วัดวาอาราม กับทั้งได้เห็นพระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติสงบระงับกายวาจาใจ ชื่อว่าการเห็นอันยอดเยี่ยม เพราะเป็นเหตุจูงใจให้เกิดความสงบระงับ ผู้กำลังมีจิตใจเศร้าหมองด้วยอำนาจกิเลส พอได้เห็นองค์พระพุทธเจ้า พระสงฆ์พุทธ-สาวก หรือปูชนียสถาน ความเลื่อมใสก็เกิดขึ้น จิตใจที่เร่าร้อนเศร้าหมองก็กลับผ่องใส จึงจัดว่าเป็นการเห็นที่ยอดเยี่ยม อนึ่ง เมื่อได้เห็นรูปฟังเสียงเป็นต้นแล้ว มีสติพิจารณาไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำ เช่นได้เห็นคนมักรัก มักโกรธ มักโลภ มักอิจฉาริษยา อยากได้ใคร่ดีเป็นต้น ก็นำมาเป็นเครื่องสอนใจว่า การที่เขาเป็นเช่นนั้นเป็นความไม่ดี ขอจิตใจของเราอย่ามีอย่าเป็นเช่นนั้นดังนี้ ก็ชื่อว่าทำการเห็นที่ไม่ยอดเยี่ยมให้ยอดเยี่ยม ครั้งพุทธกาล พระภิกษุบางรูปได้เห็นรูปหญิงสาว ได้ยินเพลงขับของหญิงเหล่านั้น น้อมเข้ามาพิจารณาโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้บรรลุมรรคผลนิพพานก็มี พระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะ ได้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา

และเป็นอัครสาวก ก็เพราะท่านได้ดูการเล่นร้องรำทำเพลง ของพวกหนุ่มสาวเจ้าสำราญในยามราตรี ท่านเกิดเบื่อหน่าย เห็นคนเหล่านั้นเหมือนซากศพเดินได้ จิตใจน้อมไปเพื่อความสงบระงับ รวมความว่า การเห็นการฟังเป็นต้น เห็นแล้วฟังแล้วจิตใจหลงใหล เป็นการเห็นไม่ยอดเยี่ยม เห็นแล้วฟังแล้วสงบระงับความกระวนกระวาย เบื่อหน่ายไม่ติดใจหลงใหล เป็นการเห็นอันยอดเยี่ยม นี้เป็นการเห็นภายนอก

ส่วนการเห็นที่เป็นภายในนั้น ได้แก่เห็นด้วยตาใจ เรียกว่าเห็นด้วยปัญญาจักษุหรือเรียกว่าธรรมจักษุ ดวงตาเห็นธรรม อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะ ได้ฟังพระธรรมเทศนาธรรมจักกัปปวัตนสูตร หรือพระสารีบุตร เมื่อเป็นปริพพาชก ได้ฟังธรรมโดยย่อจากพระอัสสชิเถระว่า ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ เมื่อจะดับก็เพราะดับแห่งเหตุ ดังนี้ เกิดดวงตาเห็นธรรมว่า ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งสิ้นล้วนมีความดับเป็นธรรมดา นี้จัดเป็นการเห็นอันยอดเยี่ยมเป็นภายใน

อีกอย่างหนึ่ง ความรู้ความเห็นอันใด รู้แล้วเห็นแล้วดับไป ไม่ทำให้ความเศร้าหมองใจหรือเครื่องดองใจหมดสิ้นไป จัดว่ายังไม่ยอดเยี่ยม ความรู้ความเห็นที่สามารถทำกิเลสอาสวะให้ลดไปเปลืองไป จัดเป็นความเห็นอย่างยอดเยี่ยม

ความเห็นอย่างยอดเยี่ยมนี้ จะมีปรากฏมั่นคงเป็นจริงขึ้นได้ ต้องอาศัยการปฏิบัติ เพราะถ้ารู้เห็นแล้วไม่ปฏิบัติตามก็ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ตน การปฏิบัติตามนั้นเรียกว่า ปฏิปทานุตตริยะ การปฏิบัติอย่าง

ยอดเยี่ยมอันเป็นประการที่ ๒ ปฏิบัติหมายความว่า ก้าวไป มุ่งไป ดำเนินไปไม่ถอยหลัง ได้แก่การก้าวไป มุ่งไปดำเนินไป ตามพระยุคลบาทแห่งพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอย่างไร ก็ปฏิบัติตามอย่างนั้น ไม่ผัดเพี้ยนย่อหย่อนท้อถอย ดำเนินตามรอยแห่งพระพุทธภาษิตว่า **กยิรา เจ กยิราเถนํ** ถ้าจะทำให้ทำการนั้นจริง ๆ การปฏิบัตินี้ทรงสอนให้ลงมือปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ตามสติปัญญาและความสามารถ ตามภูมิตามชั้นของผู้ปฏิบัติ รวมเป็น ๔ ขั้นด้วยกัน คือ

๑. **อนุบุพพปฏิบัติ** ปฏิบัติไปตามลำดับ จับตั้งแต่ต่ำไปหาสูง ตั้งแต่ง่ายไปหายาก ตั้งแต่น้อยไปหามาก จับตั้งแต่ทานศีลเป็นต้นไป เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงข้อปฏิบัติไว้ พอเหมาะพอสมตามอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติ เช่นศีลก็ทรงแสดงตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้นไป สำหรับผู้ที่เว้นบริโภคอาหารในวิกาลไม่ได้ ก็ทรงแสดงศีล ๘ ในอริยมรรค คือ ให้ทำกายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ ให้เป็นสัมมากัมมันโต และเป็นสัมมาวาจา กับให้เลี้ยงชีพชอบเป็นสัมมาอาชีโว รวมเป็น ๘ เรียกว่าอาชีวัฏฐมกศีล ศีลมีอาชีวะเป็นที่ ๘ แม้ธรรมะก็ทรงแสดงข้อง่าย ๆ ไปหาข้อที่ยาก ๆ เช่นทรงแสดงหิริโอตตัปปะ สติสัมปชัญญะ หรือทรงแสดงฆราวาสธรรมสำหรับผู้ครองเรือน พอที่จะรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ไม่ว่าคนชั้นไหนปูนไหนปฏิบัติได้ทั้งนั้น ที่เข้าใจกันว่าเข้าวัดฟังธรรมถือศีลกินเพลสำหรับคนแก่ คนหนุ่มคนสาวยังมีเวลาอีกมาก สนุกสนานบานใจเสียก่อน ค่อยผันผ่อนเข้าวัดเมื่อแก่ชรา เห็นอย่างนี้ก็ไม่ถูก ในทางปฏิบัติธรรมถือว่าไม่มีหนุ่มไม่มีแก่ เพราะที่

ล่วงไปแล้วก็เป็นเสียไปแล้ว เรียกกลับคืนไม่ได้ ที่ยังอยู่ข้างหน้าก็คำนวณไม่ถูก ยังคงอยู่แต่ปัจจุบันเท่ากัน ไม่ว่าตั้งอยู่ในวัยไหน ใครทำดีก็เป็นคนดี ใครทำชั่วก็เป็นคนชั่ว ไม่ใช่ดีหรือชั่วเพราะอายุน้อยอายุมาก ดีหรือชั่วเพราะการกระทำ ทุกคนจึงควรศึกษาและปฏิบัติธรรมให้ขยับชั้นสูงขึ้นโดยลำดับ เหมือนขึ้นบันไดทีละขั้นฉะนั้น นี้เรียกว่าปฏิบัติตามลำดับ

๒. สัมมาปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ คือปฏิบัติให้ถูกให้ตรงตามที่ทรงสั่งสอนไว้ ไม่ใช่ปฏิบัติตามใจชอบ ต้องปฏิบัติตามชอบธรรม ไม่กดธรรมให้ต่ำลงเท่ากับความชอบใจของตน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธัมมานุธัมมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

๓. อนิวัตติปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ถอยกลับ เคยปฏิบัติได้อย่างไรก็ให้ได้อย่างนั้นหรือเพิ่มพูนให้สูงขึ้นไป ไม่ปฏิบัติชนิดเข้าพรรษางดสุราเมรัยได้ ครั้นออกพรรษาแล้วไซร้กลับดื่มตามเดิม อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติถอยหลัง พระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะทรงอธิษฐานพระหฤทัยว่า อนิวตฺติ ภวิสฺสามิ พฺรหฺมเจรปรายโน เราจักไม่กลับหลัง จักประพฤติพรหมจรรย์ก้าวไปข้างหน้า

๔. อปัจจนิกปฏิบัติ ปฏิบัติจนไม่มีข้าศึก การทำความดีย่อมมีข้าศึก อย่างคำที่ว่ามีพระต้องมีมาร นักเรียนนักศึกษา ก็มีโกสัชชะความเกียจคร้านย่อท้อ หลงรักหลงชมชิงสุกก่อนห่ามมาเป็นมาร พุทธศาสนิกชนก็มีมารมาผจญ จะทำความดีก็มีอันให้เป็นไป มีข้าศึกมาคอยขัดขวาง จะไปวัดฟังธรรมก็ไม่ว่าง อันที่จริงข้าศึกคือกิเลสเขาไม่

ให้ไป ทุกคนชอบทำดี ไม่มีใครชอบทำชั่ว แต่ที่ทำชั่วเป็นคนชั่ว เพราะข้าศึกใช้ให้ทำ ครั้นทำแล้วชั่วแล้วข้าศึกมันไม่ช่วย มีแต่ช่วยกดให้ตกต่ำลงไป ในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ปฏิบัติให้ชนะข้าศึก การปฏิบัติจึงจะได้ชื่อว่าเป็นอปัจจนิกปฏิบัติ ปฏิบัติไม่มีข้าศึก การปฏิบัติ ๔ ขั้นดังกล่าวนี้เรียกว่าปฏิปทานุตตริยะ การปฏิบัติอย่างยอดเยี่ยม การปฏิบัติอย่างยอดเยี่ยมนี้ ส่งให้บรรลุถึงความหลุดพ้นอย่างยอดเยี่ยมอันเป็นประการที่ ๓

การหลุดพ้นอย่างยอดเยี่ยมนั้น อธิบายกว้าง ๆ ได้แก่หลุดพ้นจากกิเลส แต่ก็ยังกว้างเกินไป จึงควรจำกัดความให้แคบเข้ามาว่าหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมาร คำว่ามารมี ๕ คือขันธมาร มารคือเบญจขันธ์ ๑ กิเลสมาร มารคือกิเลส ๑ อภิสังขารมาร มารคือผู้ปรุงแต่งใจ ๑ มัจจุมาร มารคือความตาย ๑ เทวปุตตมาร มารคือเทพบุตร ๑. มารทั้ง ๕ ประการนี้ ความสำคัญอยู่ที่กิเลสมาร มารอื่น ๆ อาศัยกิเลสมารทั้งสิ้น เมื่อกิเลสมารไม่มี มารอื่นก็ตายหมด จะอธิบายกิเลสมารพอได้ความ กิเลสแปลว่าเครื่องเศร้าหมองใจ มารแปลว่าผู้ล้างผลาญคุณความดีและทำคนให้เสียคน รวม ๒ คำแปลว่า ผู้ล้างผลาญคุณความดีและทำคนให้เสียคนคือกิเลส ความโลภ ความรัก ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยาอาฆาตพยาบาทจองเวรเป็นต้น เป็นกิเลสและเป็นมารทุกตัว ถ้ามีน้อย ๆ ก็เป็นมารน้อย ๆ ถ้ามีมาก ๆ ก็เป็นมารใหญ่เป็นชั้นพญามาร กิเลสมารนี้ยังมีเสนาเป็นพลพรรค คอยครอบงำซ้ำเติม ช่วยเหลือกิเลสอีกแรงหนึ่ง เช่นความที่ใจรักใคร่กระหายกาม

เป็นเสนามารที่ ๑ ความยินดีรักใคร่ เป็นเสนามารที่ ๒ ความหิวกระหายอยากได้รสกาม เป็นเสนามารที่ ๓ ความอยากได้ใคร่ดีอยากมีอยากเป็น เป็นเสนามารที่ ๔ ความท้อแท้อ่อนแอง่วงเหงาเซาซึม เป็นเสนามารที่ ๕ เป็นต้น

มารกับทั้งเสนามารนี้ คอยวางบ่วงไว้จับคนกินเป็นอาหาร ผู้ใดหลงเข้าติดในบ่วงของมาร มารก็เข้าสิงครอบงำผู้นั้น เหมือนแมลงมุมขึงใยไว้ เมื่อสัตว์มาติดที่ใย ก็คลานออกไปสูบเลือดกินเป็นอาหารฉะนั้น มารย่อมทำผู้ติดบ่วงของมารไว้ในอำนาจ คอยห้ามคอยกีดกันไม่ให้มีโอกาสที่จะทำความดี จะทำบุญให้ทานรักษาศีลเจริญภาวนามารก็คอยกระซิบห้ามว่า จะทำไปทำไมให้สิ้นเปลืองลำบาก เวลาตกทุกข์ได้ยากไม่เห็นบุญช่วย แต่ถ้าจะไปดูหนังดูละคร ไปหย่อนใจตามสถานอบายมุขต่าง ๆ มารไม่ขัดขวางกลับยุให้ทำให้ไป เพราะการกระทำอย่างนี้เป็นอาหารของมาร

บ่วงแห่งมารนั้น ได้แก่เบญจพิธกามคุณ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนาน่าใคร่น่าพอใจ บางแห่งเรียกว่ามารปุปผกะ-ดอกไม้เป็นที่เบิกบานแห่งมาร เรียกว่าสวนดอกไม้ของมารก็ได้ บางแห่งเรียกว่าโลกามิส เหยื่อสำหรับล่อชาวโลกของมาร มารวางบ่วงเครื่องล่อใจ ยั่วบุคคลผู้ได้เห็นได้รู้ได้ทราบทุกวันทุกเวลา ผู้มัวเมาประมาทขาดสติสัมปชัญญะ ก็ย่อมติดบ่วงของมาร เมื่อติดบ่วงของมารแล้วมารก็กำหัวใจผูกไว้ในอำนาจ ให้ละเลิงหลงติดอกติดใจในเครื่องล่อของมาร ดลบันดาลให้เห็นทางชั่วเป็นทางดี ให้เห็นผลชั่วเหมือนรสหวาน

คนที่ประพฤติชั่วร้ายเสียหาย จนถูกคุมขังกักกัน ได้รับโทษตามอาชญาแผ่นดินก็ดี คนเกลียดบุญชอบบาปก็ดี ล้วนแต่ทำไปเพราะมารสั่งให้ทำทั้งนั้น คนดี ๆ ใครเลยจะทำความชั่วร้ายเสียหาย เพราะรู้จักชั่วดีอยู่ทุกคน แต่ที่ไม่รู้หรือรู้กลับกันไป ก็เพราะถูกมารดลใจทั้งนั้น

ทางดำเนินเพื่อพ้นจากบ่วงของมาร ก็มีอาการหลายอย่างหลายประการ แต่ก็รวมลงในหนทางอันประเสริฐมีองค์ ๘ ประการ เพราะมีพระพุทธภาษิตบรรหารตรัสไว้ว่า เอตญฺหิ ตุเมฺห ปฏิปชฺชถ มารเสนปฺปโมหนํ ท่านทั้งหลายจงดำเนินตามหนทางนั้นเถิด เพราะเป็นที่ยังมารและเสนามารให้หลงดังนี้ องค์ ๘ ประการนั้น คือ ปัญญาเห็นชอบ ดำริชอบ พูดชอบ ทำชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เพียรชอบ ตั้งสติชอบ ตั้งจิตไว้มั่นชอบ เมื่อได้ทำกายวาจาใจให้มีชอบ ๘ ประการดังนี้ มารก็หลงหาไม่พบ ผู้ปฏิบัติก็ประสบสันติสุข พ้นจากบ่วงแห่งมาร องค์อันชอบ ๘ ประการนี้จึงเรียกว่าทางพระ คือทางที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ แต่ก็เป็นเส้นขนานเคียงคู่กันไปกับทางมาร มารเขาก็ทำทางไว้ให้คนเดินเช่นเดียวกัน เพราะเขารู้ใจคนว่าชอบเดินทางมารยิ่งกว่าทางพระ ทางมารนั้นก็ตรงกันข้ามกับทางพระ มีองค์ ๘ เช่นเดียวกัน คือเห็นผิด ดำริผิด ทำผิด พูดผิด เลี้ยงชีวิตผิด เพียรผิด ตั้งสติผิด ตั้งจิตไว้มั่นผิด คนหลงก็เดินทางมาร คนหายหลงก็เดินทางพระ เมื่อเดินทางมารก็เป็นพวกพ้องของมาร เมื่อเดินทางพระก็ชนะมาร เดินทางมารได้ประสบทุกข์ เดินทางพระก็ได้ประสบสันติสุข

ทางอันประเสริฐมีองค์ ๘ ประการนี้ ก็รวมลงเป็นศีล สมาธิ

ปัญญา ดำเนินไปตามศีล สมาธิ และปัญญา ก็ได้ชื่อว่าดำเนินตามทางพระ ทางมารก็ย่อลงเป็น ๓ เช่นเดียวกัน คือ ทุศีล ความเป็นคนทุศีล มิจฉาสมาธิ ตั้งจิตไว้มั่นผิด ทุปปัญญา มีปัญญาทราม. วิธีปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทางมารผ่านเข้าสู่ทางพระ ก็รวมลงเป็น ๒ ประการ คือ ไม่ประมาท ๑ รักษาจิตของตน ๑. ไม่ประมาทนั้น คือ ไม่ประมาทในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ไม่ประมาทในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต ไม่ประมาทในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต ไม่ประมาทในการละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูก รักษาจิตนั้น คือ ระวังจิตไม่ให้กำหนัดในอารมณ์ที่จะให้เกิดความกำหนัด ไม่ให้ขัดเคืองในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง ไม่ให้หลงในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความหลง ไม่ให้มัวเมาในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา เพราะความไม่ประมาท ก็มีพระพุทธภาษิตสรรเสริญว่า อปฺปมตฺตา น มิยฺยนฺติ ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตายใจ การรักษาจิตก็มีพระพุทธภาษิตว่า

เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา

ชนเหล่าใดจักสำรวมจิต ชนเหล่านั้น จักพ้นจากบ่วงแห่งมารดังนี้

แม้มารจะวางบ่วงไว้ ก็ไม่สามารถจะคล้องจิตของผู้ไม่ประมาทและผู้รักษาจิตไว้ได้ ผู้ไม่ประมาทและผู้ระวังรักษาจิต ได้ชื่อว่าดำเนินอยู่ในทางพระละทางมาร แม้มารจะค้นหาอยู่ก็จะหลงหาไม่พบ ผู้ปฏิบัติก็ได้ประสบวิมุตตานุตตริยะ ความหลุดพ้นจากบ่วงมารอย่างยอดเยี่ยมตามกำลังแห่งการปฏิบัติ มีอรรถาธิบายดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

ธรรมเครื่องบ่มวิมุติ

พระพรหมมุนี (วิน ธมฺมสาร) วัดราชผาติการาม แสดง

ภาคเช้า กัณฑ์อุโบสถ

วันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

อปริปกฺกาย เมฆิย เจโตวิมุตฺติยา ปญฺจ ธมฺมา ปริปากาย สํวตฺตนฺติ.

บัดนี้ จักได้แสดงศาสนธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นธรรมีกถา บำรุงศรัทธา ความเชื่อ ปาสาทะ ความเลื่อมใส ส่งเสริมสัมมาปฏิบัติ ของท่านสาธุชนผู้ใคร่ธรรมพอสมควรแก่เวลา

วันนี้ จักแสดงวิมุตติปริปาจนียธรรม คือธรรมเครื่องบ่มวิมุติ จักพรรณนาเรื่องวิมุติก่อน ความที่จิตหลุดพ้นจากกิเลส กิเลสไม่สามารถจะครอบงำจิตได้ เป็นการชั่วคราวก็ตามหลุดพ้นโดยเด็ดขาด กิเลสไม่เกิดขึ้นอีกก็ตาม เรียกว่าวิมุติ แปลว่าความ (ที่จิต) หลุดพ้นจากกิเลส ท่านแสดงไว้ ๕ ประการ คือ

ความหลุดพ้นชั่วคราว เช่นในคราวที่ได้ประสบอารมณ์ที่จะให้เกิดความกำหนัด แต่กลับได้ความสังเวชสลดใจ ความกำหนัดไม่เกิดเป็นต้น เรียกว่าตทังควิมุติ ๑ หลุดพ้นจากการข่มกิเลสไว้ด้วยฌาน ใจรื่นรมย์ยินดีอยู่ในฌานมีกำลังอำนาจข่มกิเลสไว้ได้ กิเลสไม่เกิดในขณะนั้น เรียกว่าวิขัมภนวิมุติ ๑ หลุดพ้นจากกิเลสได้เด็ดขาด เช่น

พระโสดาบัน ละความเห็นเป็นเหตุถือตัวถือตน ละวิจิกิจฉาความสงสัยในพระรัตนตรัย ไม่เชื่อถือศีลพรต ไม่เชื่อของขลังศักดิ์สิทธิ์ ไม่เชื่อน้ำมนต์ตะกรุดเครื่องราง ไม่ถือผีสางเทวดา ไม่เชื่อคาถาอาคมอยู่ยงคงกะพันชาตรี อย่างนี้เรียกว่าได้สมุจเฉทวิมุติ ๑ ท่านผู้ละกิเลสได้หมด ไม่มีปรากฏเกิดขึ้นอีกต่อไปเป็น **ทิฏฺฐธมฺโม** มีธรรมอันได้เห็นแล้ว **ปตฺตธมฺโม** มีธรรมอันได้บรรลุแล้ว **วิทิตธมฺโม** มีธรรมอันได้รู้แล้ว กายวาจาใจของท่านสงบระงับปกติเยือกเย็น ความคิดความเห็นการพูดการกระทำของท่าน สะอาดครบไตรทวาร เหมือนผ้าขาวที่ได้ซักสะอาดแล้ว ย่อมบริสุทธิ์มีเงามีนวล เรียกว่าได้ปฏิปัสสัทธิวิมุติ ๑ เมื่อใจไม่มีกิเลส ใจก็ย่อมออกจากความยุ่งใจทุกข์ใจ ไม่ยึดถือไม่ติดในอะไร ใจปราศจากความเศร้าหมองโดยประการทั้งปวง เรียกว่า นิสสรณวิมุติ ๑ วิมุติทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อย่อลงก็คงเป็น ๒ คือ ความหลุดพ้นชั่วคราว หรือหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ แต่กิเลสกลับเกิดได้อีก เรียกว่ากุปปวิมุติ หลุดพ้นที่ยังกำเริบได้ ๑ หลุดพ้นเด็ดขาดกิเลสที่ละได้แล้วไม่กลับเกิดขึ้นอีก เรียกว่าอกุปปวิมุติ หลุดพ้นจนไม่กลับกำเริบได้อีก ๑

วิมุตินี้ เป็นผลอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา บุคคลจะเป็นชั้นไหนเพศไหนก็ตาม เมื่อได้ปฏิบัติจนได้รับผลอันสูงสุดแล้ว ย่อมได้รับรสธรรมอย่างเดียวกันคือวิมุติ เหมือนน้ำในมหาสมุทจะไหลมาจากทิศไหน ๆ ก็ตาม เมื่อรวมลงสู่มหาสมุทรแล้ว มีรสเค็มเหมือนกันฉะนั้น ผู้ประสงค์จะได้วิมุติ ต้องอบรมบ่มนิสัย ทำใจให้ยินดีใน

ธรรม ให้มีธรรมเป็นที่พึ่งของใจ เหมือนต้องการให้ร่างกายสะอาด ต้องอาบน้ำขัดถูชำระมลทินกายฉะนั้น ธรรมะที่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อวิมุติ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้หลายประการ เหมือนยามีหลายขนาน ตามชนิดของโรคฉะนั้น ในที่นี้จักบรรยายธรรมะหมวดหนึ่งเรียกว่า ธรรมะเครื่องบ่มวิมุติ ๕ ประการ ซึ่งประทานแก่ท่านพระเมฆิยเถระ ผู้กำลังบำเพ็ญภาวนาเพื่อต้องการวิมุติ แต่ไม่สามารถจะทำใจให้หลุดพ้นจากกิเลสมาร โดยพระพุทธภาษิตบรรหารซึ่งได้ตั้งเป็นนิกเขปบท ณ เบื้องต้นว่า อปริปกฺกาย เมฆิย เจโตวิมุตฺติยา ปญฺจ ธมฺมา ปริปากาย สํวตฺตนฺติ ความว่า ดูก่อนเมฆิยะ ธรรมะ ๕ ประการ ย่อมเป็นไปพร้อมเพื่อบ่มเจโตวิมุติที่ยังไม่สุกรอบให้สุกรอบดังนี้ ธรรมะเครื่องบ่มวิมุติ ๕ ประการนั้น คือ

๑. กลฺยาณมิตฺตตา ความเป็นผู้มีเพื่อนเป็นคนดีงาม
๒. สีลวา เป็นผู้มีศีล รักษากายวาจาให้เรียบร้อย
๓. อภิสลฺเลขิกากถา กล่าวถ้อยคำที่จะเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส
๔. อารทฺธวิริย เป็นผู้ปรารภความเพียร
๕. ปญฺญวา เป็นผู้มีปัญญา

กลฺยาณมิตฺตตา ความเป็นผู้มีเพื่อนเป็นคนดีงามนั้น โดยข้อนี้เป็นอันตรัสสอนไม่ให้คบคนไม่ดีไม่งาม เพราะถ้าคบคนไม่ดีไม่งามเป็นการบ่มกิเลสไม่ใช่บ่มวิมุติ เพราะ ยํ เว เสวติ ตาทิโส คบคนใดก็เป็นเช่นคนนั้น คนในโลกเมื่อรวมลงแล้วก็มี ๒ จำพวก คือคนดีกับคนชั่ว คนดีหรือชั่วไม่ใช่เพราะชาติ ไม่ใช่เพราะสกุล ไม่ใช่เพราะ

ทรัพย์ ไม่ใช่เพราะยศ แต่เป็นดีเป็นชั่วเพราะกรรม คือการกระทำ คนชั่วแม้จะอยู่ในฐานะในตำแหน่งอันสูงเกียรติ ก็ไม่ผิดอะไรกับเจดีย์ยอดหักบนภูเขาแม้จะสูงก็ไม่สง่างาม คนดีงามแม้จะต่ำต้อยน้อยวาสนา ก็เหมือนเพชรนิลจินดาที่ฝังอยู่ในเปือกตม ย่อมรักษาความมีค่าไว้ได้เป็นนิรันดร์ กล่าวโดยสรุปคนมีศีลมีธรรมเรียกว่ากัลยาณชน ต้องตามพระพุทธนิพนธ์ว่า กลฺยาณสีโล ภิกฺขเว ภิกฺขุ กลฺยาณธมฺโม อิมสฺมึ ธมฺมวินเย อุตฺตมปุริโสติ วุจฺจติ ความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีศีลมีธรรมอันงาม เราเรียกว่าเป็นคนชั้นสูงสุดในธรรมวินัยนี้ ดังนี้ เมื่อคบคนดีมีศีลมีธรรมอันงาม ก็จะได้รับคำแนะนำในทางดีมีศีลมีธรรมไปตาม เมื่อคนมีศีลธรรมประจำใจ ความชั่วร้ายเสียหายก็ไม่มีที่ใจ เป็นอันปฏิบัติให้เป็นไปใกล้ต่อวิมุติ กลฺยาณมิตฺตตา จึงเป็นธรรมเครื่องบ่มวิมุติประการต้น และเพราะศีลธรรมเป็นธรรมที่ทำบุคคลให้เป็นกัลยาณชน สมเด็จพระบรมทสพลจึงตรัสศีลว่าเป็นธรรมเครื่องบ่มวิมุติเป็นประการที่ ๒

การรักษากายวาจาใจให้สงบเรียบร้อย ด้วยมาเว้นการประพฤติชั่วด้วยกายวาจา เช่นเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์เป็นต้น ได้ชื่อว่าศีล เมื่อกล่าวถึงศีลก็ต้องกล่าวถึงธรรมด้วย เพราะคนมีศีลย่อมมีธรรม เช่นเมตตากรุณาเป็นต้นประจำใจ ศีลธรรมย่อมรักษากายวาจาตลอดถึงใจ ให้สงบเรียบร้อยเป็นปกติ ให้เกิดความสุขใจเย็นใจ ทั้งเป็นเครื่องกำจัดโทษน้อยใหญ่ ทางกายวาจาเป็นต้นให้เบาบาง คนมีศีลธรรมจัดว่าเป็นคนสวยคนงาม กายของคนมีศีลมีธรรมก็งามสง่า หน้า

ตาสดใสมีตบะราศี จะฟังคำเจรจาพาทีก็ไพเราะคมคาย จิตใจก็งาม สงบเย็นสบายเบิกบาน ภาษิตโบราณที่ว่าคบคนให้ดูหน้า ซื้อผ้าให้ดูเนื้อ ก็หมายความว่าหน้าตาส่องถึงจิตใจ คำพูดที่ว่าคอยดูน้ำใจหรือเห็นใจ ก็คือเห็นสีหน้าที่สดใสมีเงาแห่งความดี ภาษิตที่ว่าไก่งามเพราะขน คนงามเพราะแต่ง ก็คือแต่งกายแต่งใจด้วยศีลด้วยธรรม คนมีศีลมีธรรมก็เหมือนได้เก็บสวรรค์นิพพานไว้ที่ใจ อุปมาเหมือนสร้างบันไดไว้สำหรับก้าวขึ้นไปสู่คุณเบื้องสูงต่อไป ต้องด้วยนัยภาษิตว่า

สคฺคาโรหณโสปาณํ อญฺญํ สีลสมํ กุโต
ทฺวารํ ปน นิพฺพาน- นครสฺส ปเวสเน

แปลว่า บันไดสำหรับขึ้นสวรรค์ หรือประตูเป็นที่ก้าวเข้าไปสู่นครคือนิพพานอย่างอื่นเสมอด้วยศีล จะมีแต่ที่ไหนดังนี้ ศีลจึงเป็นธรรมเครื่องบ่มวิมุติประการหนึ่ง ถึงดังนั้น ถ้ายังไม่ได้ระวังวาจา ชอบพูดชอบสนทนาแต่เรื่องที่จะให้เกิดกิเลส ก็จะเป็นเหตุเปิดประตูรับความเศร้าหมองเข้ามา สมเด็จพระบรมศาสดา จึงตรัสอภิสัลเลขิกากถาว่าเป็นเครื่องบ่มวิมุติเป็นประการที่ ๓

อภิสลฺเลขิกากถา แปลว่า กล่าวถ้อยคำที่จะเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส คือพูดให้กิเลสมันกลัวไม่กล้ามารบกวน เช่นพูดชักชวนให้ประพฤติธรรม ให้ทำมาหากินในทางที่ชอบธรรม ชักนำในเรื่องที่จะได้ความสงบกายใจ พูดกระตุ้นเตือนให้พากเพียรละชั่วประพฤติดี ชักชวนให้ประพฤติเป็นสัมมาจารี เข้าวัดรักษาศีลฟังธรรมเจริญภาวนา การสนทนาปราศรัยอย่างนี้กิเลสไม่ชอบ แต่ผู้พูดสบายกายสบายใจ

เป็นมงคลปากมงคลใจ เราเข้าหาท่านผู้พูดเช่นนี้ ก็ได้รับความสบายใจกลับมา ผู้มาหาเรา ได้ฟังการเจรจาอย่างนี้ ก็ได้รับความสุขสงบกลับไป ไม่ยั่วให้เกิดกิเลส เช่นความรัก ความโกรธ ความโลภ ความอิจฉาริษยา ความถือดีอวดดี ถือเราถือเขา เบากายเบาใจในทางที่ตรงกันข้าม ถ้าชวนกันสนทนาปราศรัยในทางที่ไม่เป็นมงคล พูดโพนทนาว่าร้ายติฉินนินทาคนอื่น สนทนาเรื่องเอาดีใส่ตัวโยนความชั่วให้คนอื่น พูดเรื่องหนังเรื่องละคร พูดสอนให้เป็นเจ้าถ้อยหมอความ พูดยุให้ก่อความร้าวราญ ก่อการทะเลาะวิวาท อย่างนี้เป็นอาหารของกิเลส กิเลสชอบใจ ในขณะพูดใจก็เศร้าหมอง พูดแล้วความเศร้าหมองก็ติดขังอยู่ที่ใจ ถ้าประพฤติอย่างนี้จนเป็นนิสัย ใจก็หมักหมมด้วยกิเลส เหมือนเปิดน้ำเน่าเข้านา ทำให้ข้าวกล้าเสียหาย แต่ทั้งนี้ยังต้องมีธรรมิกอุบายอีกประการหนึ่ง คือ การปรารภความเพียรเป็นประการที่ ๔

การปรารภความเพียรนั้น ก็คือให้พยายามละความชั่วประพฤติแต่ความดี สิ่งที่ทำลงไปแล้วตัวเองก็เดือดร้อน ผู้อื่นก็เดือดร้อน เป็นการเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น มีผลเป็นทุกข์ เป็นความชั่วต้องละเว้นระวังป้องกันไม่ให้เกิดมี สิ่งที่ทำแล้วตัวเองก็ไม่เดือดร้อน ผู้อื่นก็ไม่เดือดร้อน เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น เป็นผลมีความสุข เป็นความดี ยังไม่มีควรทำให้มี ที่มีอยู่แล้วก็รักษาและทำให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่ก็ยังต้องอาศัยปัญญาอีกประการหนึ่ง เป็นประการที่ ๕

ความเฉลียวฉลาดในเหตุแห่งความเจริญและความเสื่อม และ

รู้จักหลีกเลี่ยงจากเหตุแห่งความเสื่อม เช่นเรื่องกินเท่าไรไม่หายอยาก นอนมากไม่รู้จักตื่น รักผู้อื่นยิ่งกว่าตัว สิ่งควรกลัวกลับไปกล้า ของสั้นมั่นหมายว่าเป็นของยาว ปอกมะพร้าวเอาปากกัด อุ้มลูกอ่อนกอดรัดไว้ไม่วาง หลงทางไม่ไต่ถาม หนีจระเข้ไพล่ไปลงน้ำ ถูกจองจำกลับยินดี สู้ไพรีไม่หาอาวุธ ใครไม่หยุดไม่ถึงพระ และดำเนินตามทางแห่งความเจริญอันตรงกันข้าม ได้ชื่อว่าปัญญา ปัญญานี้อยู่เฉย ๆ ไม่เกิด จะเกิดได้ด้วยการประกอบอบรม อบรมปัญญาก็คือให้ทำตามหัวใจนักปราชญ์ คือ สุ.จิ.ปุ.ลิ. โดยอธิบายว่า ต้องมีการศึกษาสดับตรับฟัง ต้องค้นคิดพิจารณาเนื้อความ ถ้ามีความสงสัยก็ให้ไต่ถามท่านผู้รู้ผู้เป็นบัณฑิต ได้ความเข้าใจแล้วลิขิตเขียนจดไว้ในสมุดหรือในตู้คือหทัย ดังคำที่คนโบราณกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจว่า ถ้าต้องการจะร่ำรวยก็ให้บริกรรมว่า อุ.อา.ก.ส. อันเป็นหัวใจเศรษฐีต้องการจะเป็นคนดีมีความเฉลียวฉลาด ให้บริกรรมว่า สุ.จิ.ปุ.ลิ. อันเป็นหัวใจนักปราชญ์ดังนี้ มีปัญญาทางโลกก็อยู่เป็นสุขในโลก แต่ก็เป็นเรื่องที่ไม่แน่นอน จึงตรัสสอนให้มีปัญญาในทางธรรม คือศึกษาให้รู้เท่าทันความเป็นไปของสังขาร ที่มีอาการไม่เที่ยงแท้แน่นอนอย่างไร ให้อาศัยสังขารเป็นเพียงพาหนะเพื่อข้ามทุกข์กายทุกข์ใจเหมือนอาศัยเรือข้ามฟากเพื่อไปสู่ที่ประสงค์ฉะนั้น มีปัญญาเพียงทางโลกหรือทางธรรมเพียงฝ่ายเดียว ก็เหมือนคนมีตาข้างเดียว จะดูอะไรก็ไม่แจ้งชัด ถ้ามีปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรม ก็เหมือนคนมีตา ๒ ข้างย่อมเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน คนอิ่มด้วยปัญญาทั้งทางโลกและ

ทางธรรม ย่อมนำให้ถึงความบริสุทธิ์ กิเลสตัณหาไม่สามารถจะผูกมัดจิตใจของท่านผู้เช่นนี้ได้ สมด้วยพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า

ปญฺญาย ติตฺติํ ปุริสํ ตณฺหา น กุรุเต วสํ

ความว่า ตัณหาย่อมทำคนผู้อิ่มด้วยปัญญาไว้ในอำนาจไม่ได้ ดังนี้

วิมุติมีอยู่แล้ว ธรรมเครื่องบ่มวิมุติก็มีแล้ว สถานที่เป็นที่บ่มวิมุติก็มีอยู่แล้วคือกายวาจาใจ กิเลสที่จะต้องละก็มีอยู่แล้วที่ใจ บ่มเมื่อไรวิมุติก็จะสุกเมื่อนั้น ข้อสำคัญขอให้ตั้งใจบ่มจริง ๆ อย่าทำเล่น ๆ ทำลอง ๆ ทำสนองประเพณี เช่นฟังเทศน์ก็ฟังเพียงน้อย ๆ ให้พระขึ้นเทศน์เสียเร็ว ๆ ถ้าเป็นงานทำบุญเกี่ยวกับศพ ก็รีบให้มีเทศน์และให้เทศน์น้อย ๆ ให้รีบจัดการเทศน์ให้จบ ให้ทันกับเวลาเชิญศพเวียนเมรุเหล่านี้เป็นเครื่องส่องว่า การปฏิบัติเอนเอียงไปในทางที่ย่อหย่อนไม่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เมื่อได้พร้อมกันปฏิบัติให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอไม่ย่อหย่อนบกพร่อง เป็นต้องได้รับผลแน่แท้ไม่ต้องสงสัย สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็ได้ตรัสพระธรรมเทศนานัย แก่สุภัททปริพพาชกว่า

อิเม จ สุภทฺท ภิกฺขู สมฺมา วิหเรยฺยุํ อสุญฺโญ โลโก อรหนฺเตหิ

ความว่า ดูก่อนสุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้ พึงอยู่ด้วยดีโดยชอบ โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์ดังนี้ สมควรที่ท่านสาธุชนจะพึงตั้งใจปฏิบัติตามธรรมเครื่องบ่มวิมุติ ๕ ประการนั้นด้วยดี ก็จะเป็นมรรควิถีให้ได้ประสบวิมุติตามชั้นแห่งการปฏิบัติ มีอรรถาธิบายดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

ฟังด้วยดีได้ปัญญา

พระพรหมมุนี (วิน ธมฺมสาร) วัดราชผาติการาม แสดง

ภาคเช้า กัณฑ์อุโบสถ

วันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

ฉหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาคโต สุณนฺโตปิ สทฺธมฺมํ อภพฺโพ นิยามํ โอกฺกมิตุํ กุสเลสุ ธมฺเมสุ สมฺมตฺตนฺติ.

วันนี้เป็นวันฟังธรรม จักได้แสดงธรรมะคำสั่งสอนในพระพุทธ-ศาสนา พรรณนาเรื่องการฟังธรรมที่ได้รับผลหรือไม่ได้รับผล เพื่อเป็นเครื่องอบรมปัญญาของท่านสาธุชน พอสมควรแก่เวลา ตามพระพุทธภาษิตที่ได้นิกขิตไว้ ณ เบื้องต้นนั้นว่า ฉหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาคโต เป็นต้น ความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ แม้จะได้ฟังพระสัทธรรม ก็ไม่ควรเพื่อจะหยั่งลงสู่ความเห็นถูกเห็นชอบในกุศลธรรมทั้งหลาย ธรรม ๖ ประการนั้น คือ

๑. น สุสฺสูสติ ย่อมไม่ฟังด้วยดี

๒. น โสตํ โอทหติ ไม่เงี่ยโสตลงฟัง

๓. น อญฺญาจิตฺตํ อุปฏฺฐเปติ ไม่เข้าไปตั้งจิตไว้เพื่อให้รู้

๔. อนตฺถํ คณฺหาติ ถือเอาข้อที่ไม่เป็นประโยชน์

๕. อตฺถํ ริญฺจติ ทอดทิ้งข้อที่เป็นประโยชน์
๖. อนนุโลมิกาย ขนฺติยา สมนฺนาคโต โหติ ประกอบด้วยขันติอันไม่สมควร

ตามพระพุทธภาษิตที่ได้ยกขึ้นกล่าวนี้ แสดงว่านักปฏิบัติธรรม ผู้ประกอบด้วยลักษณะแห่งการฟัง ๖ ประการ คือไม่ฟังด้วยดี ไม่เงี่ยโสตลงสดับธรรม ไม่ฟังเพื่อรู้ธรรม ถือเอาข้อที่ไม่เป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติ ทอดทิ้งข้อที่เป็นประโยชน์เสีย ไม่มีความอดทน แม้จะได้ฟังพระสัทธรรม ก็ไม่สามารถจะรู้เห็นธรรมโดยถูกต้องได้. คำว่า พระสัทธรรม แปลว่าธรรมของสัตบุรุษ หรือธรรมที่ทำคนให้เป็นสัตบุรุษ ได้แก่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเอง เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติประกอบด้วยลักษณะแห่งการฟังธรรมดังกล่าวแล้ว ถึงจะฟังจะศึกษาปฏิบัติอย่างไร ก็ไม่สามารถจะรู้เห็นธรรม ให้ธรรมะมาซึมซาบถึงใจได้ โดยมากเราศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม ทำพอเป็นพิธีเท่านั้น ไม่ได้ตั้งใจที่จะให้รู้ดีรู้ชอบ ถือว่าฟังแล้วเป็นอันได้บุญ ดังคำว่าฟังเทศน์เอาบุญ เมื่อเป็นเช่นนี้ ยิ่งฟังยิ่งศึกษากิเลสตัณหาไม่มีทางที่จะลด มีแต่จะเพิ่มปริมาณมากขึ้นไป การบุญการกุศลจึงเจือปนด้วยบาปมีอยู่ถมไป สุราเมรัยจึงกลายเป็นน้ำกระสายบุญ อีกประการหนึ่งยิ่งฟังมากรู้มาก ก็ยิ่งทำให้ถือตัวว่าเป็นนักปราชญ์ พูดอะไรอธิบายอะไรมีคนคัดค้านสักนิดก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ กลายเป็น สนฺทิฏฺฐิปรามาโส ถือความเห็นของตัวเป็นที่ตั้ง นักศึกษาฝ่ายอภิธรรม พอได้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ ก็มักจะอ้างว่า ผู้ไม่รู้อภิธรรมจัดว่ายังไม่เข้าถึง

พระพุทธศาสนา ฝ่ายนักพระสูตรเล่า พอได้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ ก็วางตนเป็นครู มักจะมีความเห็นว่า ผู้ไม่แตกฉานในพระสูตร ก็คือคนยังไม่รู้พระพุทธศาสนา ที่เป็นดังนี้ ก็เพราะฟังธรรมศึกษาธรรมด้วยลักษณะ ๖ ประการดังกล่าวแล้วนั้น

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสการฟังที่ไม่เป็นประโยชน์ ๖ ประการ เป็นการตรัสเตือนนักปฏิบัติธรรม ให้ดำเนินการปฏิบัติให้ถูกทาง จึงทรงแสดงลักษณะแห่งการฟังธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์อันตรงกันข้าม ๖ ประการ คือ

๑. สุสฺสูสติ ฟังด้วยดี
๒. โสตํ โอทหติ เงี่ยโสตลงฟังธรรม
๓. อญฺญาจิตฺตํ อุปฏฺฐเปติ เข้าไปตั้งจิตไว้เพื่อรู้ธรรม
๔. อตฺถํ คณฺหาติ ถือเอาข้อที่เป็นประโยชน์
๕. อนตฺถํ ริญฺจติ ทอดทิ้งข้อที่ไม่เป็นประโยชน์
๖. อนุโลมิกาย ขนฺติยา สมนฺนาคโต โหติ ประกอบด้วยขันติที่สมควร

มีอรรถาธิบายเป็นลำดับไป

๑. ฟังด้วยดีนั้น ประกอบด้วยลักษณะดังนี้ คือ ธตา ฟังจนจำได้ วจสา ปริจิตา ข้อที่จะต้องสวดต้องว่า ก็สวดได้ว่าได้คล่องปาก มนสานุเปกฺขิตา เพ่งพิจารณาด้วยใจ ทิฏฺฐิยา สุปฏิวิทฺธา เจาะแทงให้ตลอดด้วยปัญญา โดยมากเราฟังธรรมถือเพียงเป็นพิธี ฟังพลางคุยกันไปพลาง ได้ยินบ้างไม่ได้ยินบ้าง พอพระเทศน์จบผู้ฟังก็จบ

คือไม่ได้อะไร เหมือนหม้อน้ำที่คว่ำไว้กลางแจ้ง ฝนตกลงมาเท่าไร น้ำก็ไม่ขังอยู่ในหม้อนั้นฉะนั้น ได้ยินทางหูซ้ายออกหูขวา ได้ข้างหน้าลืมข้างหลัง อีกประการหนึ่งตั้งใจฟังแต่ไม่ตั้งใจจำ เพราะถือว่าฟังเทศน์แล้วเป็นอันได้บุญ ฟังให้ได้ยินบุญจะได้เข้าไปทางหู แล้วไปตกตะกอนอยู่ที่ใจ ฟังไป ๆ พอเทศน์จบก็จำอะไรไม่ได้ เหมือนคนนั่งขัดสมาธิ มีของอะไรตั้งไว้บนตัก ครั้นลุกจากที่ของก็ร่วงหล่นไปหมดฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรฟังธรรมให้จำได้ ให้คล่องปากเจนใจ ให้เห็นชัดแจ่มใสด้วยปัญญา ธรรมะจึงจะมาปรากฏที่ใจ จักได้เป็น ธมฺมคุตฺโต ผู้อันธรรมคุ้มครอง จักได้รับความสุขเป็นผล ต้องด้วยพระพุทธนิพนธ์ว่า ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ดังนี้

๒. นอกจากนั้น ผู้ฟังยังต้องเงี่ยโสตลงฟัง คือฟังด้วยความตั้งใจให้โสตประสาทมุ่งอยู่ที่กระแสธรรม การเงี่ยโสตลงฟังเป็นเครื่องจูงให้เกิดฉันทะ ความพอใจในธรรม อุตสาหะ ความขมักเขม้นในการปฏิบัติธรรม สมด้วยคำพระบาลีว่า โอหิตโสโต ธมฺมํ สุณาติ ผู้เงี่ยโสตลงแล้วย่อมฟังธรรม สุตฺวา ธมฺมํ ธาเรติ ฟังแล้วย่อมทรงจำธรรมไว้ได้ ธตานํ ธมฺมานํ อตฺถํ อุปปริกฺขติ ย่อมใคร่ครวญพิจารณาเนื้อความแห่งธรรม ที่ทรงจำไว้แล้ว อตฺถํ อุปปริกฺขโต ธมฺมา นิชฺฌานํ ขมนฺติ เมื่อใคร่ครวญพิจารณาเนื้อความอยู่ ธรรมทั้งหลายย่อมทนต่อความพินิจ ธมฺมนิชฺฌานกฺขนฺติยา ฉนฺโท ชายติ เมื่อธรรมะทนต่อความเพ่งพินิจ ความพอใจย่อมเกิด ฉนฺทชาโต

อุสฺสาเห็ติ ผู้มีฉันทะเกิดแล้ว ย่อมขมักเขม้นดังนี้ การเงี่ยโสตลงฟังธรรม เป็นเหตุให้เกิดความพอใจและความขมักเขม้น ด้วยประการฉะนี้

๓. ฟังธรรมด้วยดีแล้วก็ดี เงี่ยโสตลงสดับธรรมแล้วก็ดี ถ้ายังไม่รู้ไม่เข้าใจข้อความที่ได้ยินได้ฟังมาแล้วนั้น ก็ยังไม่เป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสหลักปฏิบัติเป็นประการที่ ๓ ว่า อญฺญาจิตฺตํ อุปฏฺฐเปติ เข้าไปตั้งจิตไว้เพื่อให้รู้ธรรม หมายความว่า เมื่อได้ฟังธรรมข้อใดเรื่องใด ก็ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในข้อนั้นเรื่องนั้น อย่างท่านพระสารีบุตรเถระ เมื่อยังเป็นคฤหัสถ์กำลังแสวงหาธรรม ได้ฟังธรรมโดยย่อจากท่านพระอัสสชิเถระว่า ธรรมใดเกิดแต่เหตุ พระศาสดาทรงแสดงเหตุแห่งธรรมนั้น และความดับแห่งธรรมนั้น พระศาสดาทรงสั่งสอนอย่างนี้ดังนี้ ท่านก็ได้ดวงตาเห็นธรรมทันทีว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดต้องมีความดับเป็นธรรมดา พระอัญญาโกณฑัญญะ ได้ฟังปฐมเทศนาจบลง ก็เกิดความรู้ทันทีว่า ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งสิ้นมีความดับเป็นธรรมดา อย่างนี้เรียกว่าตั้งจิตไว้เพื่อรู้ อีกอย่างหนึ่งตั้งจิตไว้เพื่อรู้อย่างพุทธศาสนิกชนสามัญ ก็คือได้ฟังในเรื่องใดข้อใดก็ให้ตั้งใจกำหนดจดจำข้อนั้นเรื่องนั้น อย่าเบื่อระอาในข้อที่ได้ฟังนั้นบางท่านพอได้ยินคำว่า อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา หรือคำว่า มรรค ผลนิพพาน ก็ออกอุทานเสียแล้วว่า สูงเกินไปตามท่านไม่ไหว เรายัง

อยู่บ้านครองเรือนจะไปนิพพานอย่างไรได้ บ้างก็ว่านิพพานออกจะแห้งแล้ง อยู่ในเมืองมนุษย์ดีกว่า แล้วเอือมระอาไม่ตั้งใจที่จะฟัง อย่างนี้เรียกว่าไม่ตั้งจิตไว้เพื่อจะรู้ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องฟังเพื่อรู้ จะได้นำมาเป็นข้อปฏิบัติสำหรับตน

๔. เมื่อฟังจนได้ความรู้แล้ว ก็ถือเอาข้อที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติสำหรับตน การรู้จักถือข้อที่เป็นประโยชน์นับเป็นประการสำคัญ ถ้ารู้จักส่วนที่เป็นประโยชน์แล้ว แม้ในข้อที่สมมติกันว่าเป็นโทษก็ถือเอาประโยชน์ได้ เช่นคำตำหนิติเตียนด่าว่าก็เป็นประโยชน์ จะได้น้อมมาพิจารณาตัวว่า เราเสียอย่างเขาว่าหรือไม่ ถ้าเสียก็คิดแก้ไข ถ้าไม่เสียก็จะได้ปลงสังเวชว่า เป็นความผิดของเขา เป็นกรรมของเขาเอง ไม่โกรธเคืองผูกพยาบาทเขา ดังอุทานธรรมของท่านเจ้าคุณพระศาสนโศภน (จตฺตสลฺลเถระ) ว่า อันกรรมดีกรรมชั่วตัวของเขา อย่าหาเหาใส่หัวของตัวหนา เราต้องตายเป็นแท้แน่ละวา จะม้วยมานอกครูอยู่ทำไม ดังนี้ เมื่อคิดได้อย่างนี้ ถูกเขาสรรเสริญเยินยอก็จะไม่หลงละเลิงจนลืมตัว ถูกตำหนิติเตียนก็จะไม่เดือดร้อนไปตาม รักษาความเป็นปกติอยู่ได้ ในเรื่องนี้สมเด็จพระบรมศาสดาทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่างมาแล้ว ครั้งหนึ่งถูกพราหมณ์ผู้หนึ่งบริภาษพระองค์ด้วยคำหยาบคายต่าง ๆ ประทับฟังโดยดุษณีภาพ เมื่อเขาบริภาษจบลงรับสั่งถามว่าของรับแขก เมื่อแขกไม่รับประทานเป็นของใคร พราหมณ์ทูลตอบว่าเป็นของเขาเอง จึงรับสั่งว่าคำบริภาษด่าว่าพระองค์ก็ไม่รับ

ในครั้งพุทธกาล พระภิกษุบางหมู่ได้ยินเพลงขับ ซึ่งหญิงสาวชาวบ้าน

ร้องรำทำเพลงด้วยความร่าเริง ท่านถือนิมิตในเสียงนั้น เจริญไตร-ลักษณ์จนได้บรรลุมรรคผลก็มี การรู้จักถือเอาประโยชน์ในข้อที่ได้ยินได้ฟัง จึงเป็นอุปการมากแก่การปฏิบัติธรรม

๕. ข้อธรรมบางข้อถูกกับจริตอัธยาศัยของคนบางคน ไม่ถูกกับจริตอัธยาศัยของคนบางคน เช่นคนกลัวผี จะเจริญอสุภกัมมัฏฐานก็ไม่สำเร็จผล คนกลัวตาย เจริญมรณสติก็ไม่สำเร็จผลเป็นต้น จึงต้องเลือกข้อปฏิบัติที่ถูกกับจริตของแต่ละคน หรือคำสอนบางอย่างท่านสอนด้วยอุปมาอุปไมย เช่นคำว่าพญามารนิรมิตแขนตั้งพัน ทรงช้างสูงเทียมเมฆมารบกับพระพุทธเจ้า เราก็พิจารณาให้เห็นว่านั่นเป็นอุปมาอุปไมย พญามารก็คือกิเลสนั้นเอง หรืออย่างที่ท่านแสดงว่าธิดามาร ๓ คน ชื่อนางตัณหา นางอรดี นางราคา ก็อย่าหลงไปว่าลูกสาวมารจริง ๆ ท่านกล่าวถึงกิเลสคือตัณหา อรติ ราคะต่างหาก เมื่อรู้อย่างนี้แล้วจะได้ถือเอาสาระในทางปฏิบัติ เหมือนการบริโภคผลไม้ ให้ปอกเปลือกทิ้งเสีย รับประทานแต่เนื้อในฉะนั้น

๖. ในการฟังธรรมนั้น มีหลักสำคัญอยู่อีกประการหนึ่งคือความอดทน เพราะถ้าขาดความอดทนแล้ว การตั้งใจฟังก็ไม่มี การตั้งจิตไว้เพื่อรู้ธรรมก็ไม่มี แม้ข้ออื่น ๆ ก็เสียไปตาม จึงต้องมีความอดทนในการฟังธรรม การฟังธรรมนั้นเป็นการอบรมจิตให้สงบมีกำลัง เพื่อต่อสู้กับกิเลสที่จะเกิดขึ้นครอบงำ แต่เพราะถือกันว่าพอได้ฟังเทศน์ก็ได้บุญ การทำกิจเนื่องด้วยพระพุทธศาสนาจึงชอบทำน้อย ๆ ฟังเทศน์ฟังสวดมนต์ก็ขอฟังน้อย ๆ เพราะฟังมาก ๆ นาน ๆ เมื่อยขบทนไม่ไหว

โรคมันมากรับประทานยาแต่น้อย โรคจะหายได้อย่างไร ทำดีเวลาเล็กน้อย แต่ทำชั่วใช้เวลามาก ๆ น้ำน้อยกว่าไฟ ๆ ก็ไม่ดับ ท่านจึงสอนให้ใช้ความอดทนในการฟังธรรม ครั้งพุทธกาลอุบาสกผู้หนึ่งกำลังฟังธรรม ถูกงูพิษกัด รู้ตัวว่าถูกงูกัดแต่ไม่ทำอันตรายแก่การฟังธรรมของตน ส่งใจไปตามกระแสเทศนา พิษงูไม่สามารถจะทำอันตรายได้ ใจที่ประกอบด้วยความอดทนย่อมจะเป็นใจที่ชอบธรรม เมื่อใจชอบธรรม ปราโมทย์ความบันเทิงใจในธรรม ปีติความอิ่มใจในธรรมก็ย่อมเกิดขึ้น เมื่อใจมีธรรมปราโมทย์ธรรมปีติประจำใจ กิเลสเป็นต้นว่า ความรัก ความโกรธอันเป็นฝ่ายอธรรม ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ที่ใจ ย่อมได้รับผลตามเทศนานัยพุทธภาษิตว่า **ธมฺมปีติ สุขํ เสติ วิปฺปสนฺเนน เจตสา** ผู้มีความเอิบอิ่มใจในธรรม มีใจผ่องใสแล้วย่อมอยู่เป็นสุขสบายดังนี้

ธรรม ๖ ประการ คือ ฟังด้วยดี ๑ เงี่ยโสตลงฟังธรรม ๑ ตั้งจิตไว้เพื่อจะรู้ธรรม ๑ ถือเอาข้อที่เป็นประโยชน์ ๑ ทิ้งข้อที่ไม่เป็นประโยชน์ (แก่ตน) เสีย ๑ มีขันติความอดทนในการฟังธรรม ๑ มีอยู่ในท่านผู้ใด ท่านผู้นั้น เมื่อได้ฟังคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ก็สามารถที่จะรู้เห็นธรรมที่ถูกต้อง ตามสมควรแก่ความสามารถของตน สมควรที่ท่านสาธุชนจะพึงมนสิการน้อมนำมาเป็นหลักปฏิบัติสำหรับตนเพื่อให้ได้ประสบผลคือความรู้เห็นธรรม ให้ธรรมมาปรากฏที่ใจ มีนัยดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

จาตุรงคธรรม

พระพรหมมุนี (วิน ธมฺมสาร) วัดราชผาติการาม แสดง

ภาคเช้า กัณฑ์อุโบสถ

วันที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

จตูหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาคโต ภิกฺขุ อาหุเนยฺโย โหติ ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเณยฺโย อญฺชลิกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺส กตเมหิ จตูหิ อาชฺชเวน ชเวน ขนฺติยา โสรจฺเจนาติ.

บัดนี้ จักได้วิสัชนาพระธรรมเทศนา พรรณนาธรรมะอันเป็นคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรม ๔ ประการ เทียบด้วยองคสมบัติของม้าอาชาไนยตัวประเสริฐ อันสมควรเป็นพระราชพาหนะขององค์พระมหากษัตริย์ อันจัดเป็นม้ามิ่งมงคลของบ้านเมือง ซึ่งปรากฏเรื่องในพระพุทธภาษิต อันได้นิกขิตไว้ ณ เบื้องต้นนั้นว่า จตูหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาคโต ภิกฺขุ อาหุเนยฺโย โหติ เป็นต้น แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ ย่อมเป็นผู้ควรของคำนับ เป็นผู้ควรของต้อนรับ เป็นผู้ควรของทำบุญ เป็นผู้ควรไหว้กราบบูชา เป็นเนื้อนาบุญของสัตวโลกอย่างยอดเยี่ยม ธรรม

๔ ประการนั้น คือ อาชฺชวะ ความซื่อตรง ชวะ ความเฉียบแหลม ขันติ ความอดทน โสรัจจะ ความเสงี่ยม

คุณธรรม ๔ ประการนี้ ทรงแสดงเทียบด้วยองคสมบัติของม้าอาชาไนย โดยอธิบายว่า ม้าซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ ๔ ประการ คือ ซื่อตรง ไม่โกงไม่พยศ มีความว่องไวไหวพริบ รู้ฟังคำสั่งของคนผู้ฝึกผู้สั่งได้ว่องไว มีความอดทนไม่หวั่นไหว ต่อศัสตราวุธและอุปสรรคอันตรายต่าง ๆ ทั้งมีความสงบเสงี่ยมเบิกบาน ไม่เงื่องเหงาซบเซา ม้าซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ ๔ ประการนี้ จัดเป็นม้าอาชาไนยมิ่งมงคล สมควรเลือกสรรเป็นพระราชพาหนะของพระราชามหากษัตริย์เจ้าฉันใด ผู้ปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้น เมื่อประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ คือ อาชฺชวะ ความซื่อตรง ชวะ ความเฉียบแหลม ขันติ ความอดทน และโสรัจจะ ความเสงี่ยม ก็เป็นบุรุษอาชาไนย เป็นนักธรรมชั้นยอดเยี่ยมในพระพุทธศาสนา ควรได้รับสรรเสริญว่า เป็นผู้ควรของคำนับ เป็นผู้ควรของต้อนรับ จนถึงเป็นเนื้อนาบุญของสัตวโลกอย่างยอดเยี่ยม จักอธิบายธรรม ๔ ประการนี้ พอเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติเป็นลำดับไป

อาชฺชวะ ความซื่อตรงนั้น ควรจำแนกเป็น ๓ ประการ คือ ซื่อตรงต่อตน ๑ ซื่อตรงต่อท่าน ๑ ซื่อตรงต่อธรรม ๑

ซื่อตรงต่อตนนั้น คือ ตนตั้งใจจะกระทำความดีอย่างใด ๆ ก็บากบั่นพยายามกระทำอย่างนั้น ๆ โดยไม่ผัดเพี้ยนท้อถอย ดำเนินตามร่องรอยพระดำรัสที่ตรัสสอนว่า กยิรา เจ กยิราเถนํ ถ้าจะทำพึงทำ

การนั้นจริง ๆ ทหรุหเมนํ ปรกฤเม พึงบากบั่นกระทำการนั้นให้มั่น ดังนี้ ซื่อตรงต่อตนนี้สำคัญมาก เป็นมูลรากแห่งความซื่อตรงทั้งมวล เพราะถ้าผู้ปฏิบัติขาดความซื่อตรงต่อตน นอกจากตนจะเสียประโยชน์แล้ว ยังชวนให้ผู้อื่นพลอยเสียประโยชน์ไปด้วยกัน เช่นในเวลามีเทศนาทางวิทยุกระจายเสียง แต่ตนไม่ชอบฟังเทศน์ชอบฟังเพลง แม้คนอื่นจะฟังเทศน์ก็ไม่สนใจ หมุนไปหาเสียงเพลงตามที่ตนพอใจ คนอื่นจะไปวัดฟังธรรม ก็คอยกระซิบแนะนำเสียว่าอย่าไปเลย เรายังหนุ่มยังสาวไม่เฒ่าไม่แก่ หาเรื่องสนุกสนานบานใจไปก่อนดีกว่า ค่อยหาโอกาสไปวัดฟังธรรมเมื่อแก่เฒ่าชรา ครั้นล่วงกาลผ่านวัยเข้าเขตชรา นึกศรัทธาไปวัดฟังธรรม ตาก็มืด หูก็ตึง สัญญาความจำก็เสื่อม ฟังก็ไม่จำ ได้หน้าลืมหลัง ปฏิบัติก็ทนไม่ไหว กลายเป็นเข้าป่าเมื่อขวานบิ่น ตัดไม้ไม่ได้สมปรารถนา หรือว่า ไปวัดทำไมพระท่านตั้งขัน ครั้นเราจะไม่ลงก็ขวยใจ ครั้นลงไปเราก็ชักหน้าไม่ถึงหลัง เดือดร้อนเปล่า ๆ ในการปฏิบัติธรรม ผู้ไม่ซื่อตรงต่อตน มักจะหาทางสะดวกปฏิบัติเข้าข้างตน กดธรรมะให้ลงมาอยู่ในระดับเดียวกับความชอบใจของตน รักษาศีลก็เลือกรักษาสิกขาบทที่ง่าย ๆ ฟังธรรมก็ขอฟังเพียงสั้น ๆ หรือน้อย ๆ ให้จบเพียง ๑๕ หรือ ๒๐ นาที อย่างคนทำกัมมัฏฐาน ต้องนั่งตั้งตัวตรง นั่งนานเมื่อยขบไม่สบายก็คลายความพยายาม ทำความเข้าใจไปเองว่า นั่งนานเมื่อยนอนภาวนาก็เห็นจะได้ ไม่เห็นมีข้อห้ามในพระบาลีไหน เมื่อล้มลงนอนภาวนาก็เลยหลับไป กลายเป็นหลับกัมมัฏฐานไม่ได้ผล ความซื่อตรง

ต่อตนจึงเป็นรากฐานของการงานทั้งปวง เมื่อซื่อตรงต่อตนได้แล้ว ก็เป็นอันซื่อตรงต่อท่านด้วย

ซื่อตรงต่อท่านนั้น คือ การปฏิบัติตรงไปตรงมาต่อกัน ไม่มีลับลมคมใน มีอัธยาศัยเปิดเผยเที่ยงตรงคงที่ทั้งกายวาจาและใจ ดังภาษิตเทศนานัยว่า หทยสฺส สทิสี วาจา วาจาเช่นกับน้ำใจ หรือว่า ยถาวาที ตถาการี พูดอย่างใดทำอย่างนั้น เมื่อมีความซื่อตรงต่อท่านเป็นพื้นอัธยาศัย ก็จะจูงใจให้ซื่อตรงต่อธรรม

ซื่อตรงต่อธรรมนั้น ได้แก่การวางใจให้เที่ยงตรงมุ่งธรรมเป็นประมาณ พยายามบริหารการปฏิบัติให้ธรรมะน้อมเข้ามาในตน หรือน้อมตนเข้าไปหาธรรมะ ไม่กดธรรมะให้ลงมาอยู่ในระดับเดียวกับพื้นเดิมของตน เหมือนการพยายามขึ้นที่สูง โดยขึ้นตามบันไดทีละขั้นโดยลำดับฉะนั้น ความซื่อตรงนี้ต้องมีสัจจะความจริงเป็นราก มีกตัญญูกตเวทีเป็นลำต้น มีภักดีเป็นกิ่งก้านสาขา ในที่บางแห่งท่านจึงเรียกรวมกันว่า ซื่อตรงจงรักภักดี เมื่อบุคคลมีความซื่อตรงดังนี้ จิตใจก็จะสะอาด มีชวะ ความเฉียบแหลมประจำใจ

ชวะ ความเฉียบแหลมนั้น ได้แก่ความว่องไวไหวพริบ ถ้าเป็นองคสมบัติของม้าอาชาไนย ก็คือม้าที่มีฝีเท้าว่องไววิ่งเร็วขึ้นหน้าม้าที่ทรามกำลังทุรพล สำหรับที่เป็นคุณสมบัติของบุคคล ท่านหมายถึงความฉลาด สามารถคาดเหตุการณ์รู้ล่วงหน้าเรื่องสังขาร ที่มีอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้ได้เร็วไวฉับพลันว่า สรรพสังขารทั้งหลาย ทั้งที่เป็นอดีตอนาคตและปัจจุบัน ทั้งภายใน ภายนอก ทั้ง

หยาบทั้งละเอียด ทั้งเลวทั้งดี ทั้งอยู่ไกลอยู่ใกล้ ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นสิ่งนั้น สิ่งนั้นไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา เมื่อรู้แจ้งประจักษ์อย่างนี้ ถึงคราวที่สังขารแปรปรวนวิบัติพลัดพรากไป จะไม่ต้องดิ้นต้นรันทดโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจ ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของสังขาร ที่มีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แยกสังขารกับผู้ปฏิบัติให้ห่างไกล ไม่เกาะเกี่ยวพัวพันวุ่นวาย แต่ทั้งนี้ต้องมีอุบายเครื่องปลอบใจด้วยธรรมะอีกประการหนึ่ง คือขันติธรรม อันเป็นประการที่ ๓

ขันติ นั้น แปลว่า ความอดทน ถ้าอดทนด้วยมีสติและด้วยโยนิโสมนสิการ เช่นในเวลาที่ได้ยินคำด่าว่าสบประมาท ก็สามารถประคองสติพิจารณาโดยแยบคาย ปลอบใจตัวเองว่า เขาด่าเขาว่าก็ดีทั้งหมด ที่ไม่ดีนั้นเพราะเราไปรับเอาต่างหาก ถ้าเราไม่รับก็ไม่เป็นเรื่องเป็นราวอะไร ให้พิจารณาให้ยิ่งขึ้นไปว่า ถูกด่าถูกว่าสบประมาทนี่ดีจริง ๆ ได้ยินได้ฟังเป็นลาภอันประเสริฐ เหมือนท่านช่วยบอกขุมทรัพย์อันมหาศาล แทนที่จะโกรธเคืองแค้นรำคาญ กลับกลายเป็นเรื่องสนุกสนานเบิกบานใจ ฟังพลางแผ่เมตตาไปพลาง ให้ท่านผู้ด่านั้นอยู่ยิ่งยืนนาน ไม่ได้มีความโกรธขึ้งเคืองระคาย อย่างนี้เรียกว่าตีติกขาขันติ แปลว่าอดกลั้นทนทาน ถ้าอดทนจนเป็นตบะเดชะ จนเรื่องที่มากระทบสงบหายไปเอง อย่างนี้เรียกว่า ตปขันติ แปลว่าอดทนจนเป็นตบะเดชะ ถ้าอดทนได้จนเคยชิน ได้เห็นได้ยินได้รู้เรื่องราวที่มากระทบใจ ก็ทนได้เฉยได้ ประหนึ่งว่าไม่มีอะไรมารบกวนกระทั่งกระเทือน ใจของผู้ปฏิบัตินั้นมีอาการดั่งแผ่นดินหรือ

เสาเขื่อน ที่ไม่ได้ยินดียินร้ายต่อผู้ที่มาประทุษร้ายหรือบูชา ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสสรรเสริญท่านผู้เช่นนี้ว่า ปฐวีสโม โน วิรุชฺฌติ อินฺทขีลูปโม ตาทิ สุพฺพโต ผู้มีใจเสมอด้วยแผ่นดิน ไม่ยินดียินร้าย มีความประพฤติดีคงที่เหมือนเสาเขื่อน อย่างนี้เรียกว่า อธิวาสนขันติ แปลว่าความอดทน จนทำเรื่องที่มากระทบให้อยู่ทับได้แก่ทนจนกลับเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี ทั้งนี้แล้วแต่ท่านสาธุชนจะเลือกอดทนด้วยวิธีไหน

ใจที่มีขันติ ความอดทน พึงทราบลักษณะดังนี้ ในขณะใดใจมี ขมนตา ความทนทาน อธิวาสนตา ความเป็นคืออดกลั้นได้ อจณฺฑิกฺกํ ความที่ใจไม่ดุร้ายฉุนเฉียว อนสฺสุโรโป ความไม่ยังน้ำตาให้ไหลออก คือ ไม่ใช่อดได้ในภายในแต่น้ำตาไหลออกมาภายนอก อตฺตมนตา ความเป็นผู้มีใจเบิกบานยินดี ในขณะนั้นพึงทราบว่าใจมีขันติ ขันติที่จะเป็นไปได้ด้วยดี จำต้องอาศัยคุณสมบัติประการที่ ๔ คือ โสรัจจะ ความเสงี่ยม

โสรัจจะนั้น ในอรรถกถาท่านแก้ว่า สุสีลภาโว ความเป็นผู้มีปกติหรือมีศีลด้วยดี สุรตภาโว ความเป็นผู้ยินดีด้วยดี แปลโดยความว่า ความเสงี่ยม อธิบายว่า ถ้าเป็นผู้รักษาศีล ก็เป็นผู้รักษาโดยความเต็มใจ ดีใจ ชื่นใจ ไม่ต้องฝืนใจ ยินดีในการปฏิบัติเช่นไรก็ยินดีด้วยดี ด้วยความแช่มชื่นแจ่มใส ไม่ใช่ฝืนใจทำฝืนใจยินดี ธรรมะข้อนี้เป็นคู่กับขันติ โสรัจจะแต่งกายกับวาจา ขันติแต่งใจ ถ้าขันติไม่ได้อาศัยโสรัจจะ ก็จะกลายเป็นขันติอัด ได้กระทบอารมณ์

ร้ายอย่างไร ๆ ก็อัดไว้ ๆ เมื่ออัดไว้เต็มที่มันก็ระเบิดออกมา กลายเป็นดุด่าว่าร้ายเสียดสีหยาบคาย ทำให้กายวาจาวิกลวิการไม่น่าดู ในทางปฏิบัติท่านผู้บำเพ็ญขันติความอดทน ต้องมีโสรัจจะประจำอัธยาศัยให้เป็นการอดทนแช่มชื่นแจ่มใส ทั้งกายวาจาและใจ ครบไตรทวาร ขันติและโสรัจจะทั้ง ๒ ประการนี้ มีอยู่ในท่านผู้ใด ย่อมทำท่านผู้นั้นให้เป็นผู้สง่างามน่าทัศนา สมเด็จพระบรมศาสดา จึงตรัสเตือนสติพระภิกษุชาวเมืองโกสัมพี ซึ่งมีเรื่องแตกร้าวบาดหมางกันว่า อิธ โข ตํ ภิกฺขเว โสเภถ ยํ ตุเมฺห เอวํ สฺวากฺขาเต ธมฺมวินเย ปพฺพชิตา สมานา ขมา จ ภเวยฺยาถ โสรตา จ แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อที่เธอทั้งหลาย ผู้บวชแล้วในธรรมวินัยอันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้ เป็นผู้อดทนและสงบเสงี่ยม ก็จะพึงงามในพระธรรมวินัยนี้แล ดังนี้

ธรรม ๔ ประการ คือ อาชฺชวะ ความซื่อตรง ชวะ ความเฉียบแหลม ขันติ ความอดทน โสรัจจะ ความเสงี่ยม ต่างเป็นธรรมสนับสนุนกันและกัน ความซื่อตรงประคองใจให้ยินดีในธรรมมุ่งทำเป็นประมาณ กำจัดความเห็นแก่ตัว ความคดความโกงแห่งใจ ความเฉียบแหลมมีเชาวน์ไวไหวพริบ ก็ทำใจให้กล้าหาญในการละชั่วประพฤติดี รู้เท่าทัน ไม่หลงติดในกลวิธีของสังขารมาร ขันติก็เป็นเครื่องประหัตประหารกิเลสร้าย ที่เข้ามากระทบรบกวนใจ โสรัจจะ ช่วยรักษาอาการกายวาจาตลอดถึงใจ ให้สงบเสงี่ยมแจ่มใสเป็นการรักษาชัยชนะจากข้าศึกคือกิเลส ที่ได้ไว้แล้วไม่ให้แปรผัน

เพราะผู้มีอาชชวะ ความซื่อตรง การปฏิบัติก็เป็น อุชุปฏิบัติ คือ ปฏิบัติตรง จัดเข้าในองคคุณของพระอริยสงฆ์ว่า อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรง แล้วดังนี้ ผู้มี ชวะ ความเฉียบแหลม ใจก็มีความว่องไวไหวพริบ รู้เท่าทันสังขาร อันเป็นองค์ของชวนปัญญา คือความเฉลียวฉลาดใน การปฏิบัติ ผู้มีขันติธรรม การปฏิบัติก็เป็น ขมา ปฏิปทา ปฏิบัติจน ทนได้เฉยได้ต่ออารมณ์ร้ายทั้งปวงที่ผ่านมา ผู้มีโสรัจจะ การปฏิบัติ ก็เป็น สมา ปฏิปทา ปฏิบัติสงบระงับทั้งกายวาจาและใจ ท่านผู้ สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ จึงเป็นบุรุษอาชาไนย ได้รับ สรรเสริญจากพระบรมศาสดาว่า เป็นผู้ควรของคำนับ เป็นผู้ควรของ ต้อนรับ เป็นผู้ควรของทำบุญ ควรกราบไหว้บูชา เป็นเนื้อนาบุญ ของสัตวโลกอย่างยอดเยี่ยม ด้วยประการฉะนี้

ท่านสาธุชน ได้ทราบอรรถาธิบายเนื้อความแห่งธรรม ๔ ประการ ดังพรรณนามาฉะนี้แล้ว สมควรกำหนดจดจำและปฏิบัติตาม ด้วยทำ ความซื่อตรงให้มีขึ้นในใจ ทำใจให้มีความเฉียบแหลมว่องไวไหวพริบ รู้เท่าทันเรื่องของสังขาร บำเพ็ญขันติ ความอดกลั้นทนทาน สำหรับ ประหารกิเลสร้ายให้ปราชัย บำเพ็ญโสรัจจะ คือรักษากายวาจาตลอด ถึงใจ ให้สงบเสงี่ยมแช่มชื่นแจ่มใสร่าเริงเบิกบาน แม้จะยังไม่ได้ ประสบผลสูงสุดตามพระพุทธบรรหารที่กล่าวมา ก็จะได้ชื่อว่าเป็นนัก ปฏิบัติธรรมที่ดี จะเป็นผู้มีตบะเดชะ เป็นสง่าราศี ควรแก่ความเคารพ นับถือของอนุชน ต้องด้วยคำสรรเสริญในพระพุทธนิพนธ์ว่า จนฺโท-

วพฺภคณา มุตฺโต ปริสาสุ วิโรจเร ย่อมไพโรจน์ด้วยสง่าราศีในประชุมชน ดังดวงจันทร์อันพ้นแล้วจากกลีบเมฆ ส่องแสงเจิดจ้าอยู่ฉะนั้น มีอรรถาธิบายดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

มารยาทในการเยี่ยมไข้

ศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

วันหนึ่งเมื่อต้นเดือนนี้เอง ขณะนั้นเป็นเวลา ๘ นาฬิกากว่า ๆ ชายและหญิงประมาณ ๑๐ คน ได้เปิดบังตาคนไข้รายหนึ่ง ซึ่งพึ่งได้รับการผ่าตัดใหม่ ๆ มาได้ ๑๒ ชั่วโมงเข้าไป เนื่องจากห้องนั้นก็มิได้ใหญ่โตนัก เมื่อข้าพเจ้าเปิดบังตาแง้มดู จึงเห็นว่าในห้องนั้นยิ่งดูแคบลงไปอย่างถนัดใจ เมื่อคนหลายคนเข้าไปยืนรวมล้อมรอบเตียงของคนไข้ บางคนก็ยืนมองอยู่นิ่ง ๆ แต่ส่วนมากพูดส่งเสียงถามและคุยกับคนไข้แทบจะฟังไม่ได้ศัพท์ มิหนำซ้ำบางคนยังนั่งลงบนเตียงของคนไข้นั่นเอง ข้าพเจ้าได้ชำเลืองดูใบหน้าของคนไข้ ซึ่งอ่อนเพลียหลังการผ่าตัดมาไม่กี่ชั่วโมงนั้น มิได้แสดงอาการชื่นชมยินดีต่อการมาของคนเหล่านั้นแม้แต่น้อย แต่นอนนิ่งและหลับตาตลอดเวลา คนเหล่านั้นหยุดพูดชั่วคราวมองมาทางข้าพเจ้า และเมื่อข้าพเจ้าปิดบังตา เสียงคุยก็เริ่มต้นดังขึ้นอีก

เกือบ ๆ ๓๐ นาที คนเหล่านั้นก็ยังไม่ลากลับเสียที ข้าพเจ้าเกรงใจทั้งคนไข้และผู้มาเยี่ยม แต่ก็ต้องยอมเสียมารยาทที่ต้องไปเชิญผู้เยี่ยมทั้งหลายให้กลับเสียที พยายามชี้แจงว่าคนไข้ขณะนี้ต้องการพักผ่อนมากที่สุด และยังไม่ปลอดภัยนัก อีกทั้งแพทย์และพยาบาลจะได้เข้าไปทำการรักษาพยาบาลด้วย คนทั้งหมดจึงยอมกลับ เมื่อเขา

เหล่านั้นกลับกันหมดแล้ว คนไข้กวักมือเชิญข้าพเจ้าเข้าไปยืนใกล้ ๆ แล้วพูดว่า "ขอบคุณมากครับ คุณหมอ ถ้าหากคุณหมอไม่บอกให้เขากลับผมคงแย่ ผมเกือบจะตะโกนออกมาหลายครั้งว่า กลับได้แล้ว ผมอยากจะนอนอยู่เงียบ ๆ ก็เกรงใจที่เขามีใจมาเยี่ยมผม"

อันที่จริง ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย การมาเยี่ยมกันเพื่อถามถึงความเจ็บป่วยเป็นประเพณีอันดีงามอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงถึงน้ำใจอันเป็นห่วงใยของญาติพี่น้องเพื่อนฝูง ซึ่งในยามเจ็บไข้ได้ป่วยเช่นนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในโรงพยาบาล สถานพยาบาล หรือแม้แต่ผู้ป่วยอยู่ที่บ้าน คนไข้ทุกคนจะมีอารมณ์อย่างหนึ่งคือ ความว้าเหว่ ความต้องการคนเห็นอกเห็นใจและต้องการความเป็นห่วงใย ฉะนั้นสิ่งใดหรือวิธีการใดอันจะนำมาซึ่งความเบิกบานใจและคลายเหงาเป็นวิธีที่พึงกระทำ เพราะจิตใจที่สบายขึ้นย่อมจะทำให้อาการของโรคกระเตื้องดีขึ้น แต่จิตใจของคนเจ็บทั้งหลายเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ในระหว่างที่เจ็บไข้เช่นนั้น อาจมีอารมณ์ฉุนเฉียว อารมณ์หวาดกลัว จิตใจที่ห่วงตนเอง ครอบครัว ตลอดจนอาชีพของตน ในบางเวลาก็ต้องการความเงียบสงบ ต้องการการพักผ่อนอย่างเต็มที่

ด้วยเหตุนี้บรรดาผู้ที่มาเยี่ยมไข้ก็ควรจะสำนึกตนอยู่เสมอว่า การมาเยี่ยมของตนนั้นได้มาช่วยให้ผู้ป่วยเบิกบานใจ คลายเหงา หรือว่ามาทำให้ผู้ป่วยรำคาญใจ และอาการทรุดมากยิ่งขึ้น เราได้พบผู้ป่วยหลายรายที่มักจะมีอาการทรุดหนักในตอนกลางคืน เนื่องมาจากการต้องคอยต้อนรับแขกที่มาเยี่ยมและมาคุยด้วยกับตนตลอดทั้งวัน โดยมิได้พักผ่อน

ไม่แต่เท่านั้นพอตกตอนกลางคืนก็ยังนอนไม่หลับเสียอีก เพราะต้องนอนคิดในเรื่องต่าง ๆ ที่บรรดาแขกมาเยี่ยมนำมาเล่าให้ฟังในตอนกลางวันนั้น และเก็บเอามากังวลใจเสียอีกด้วย ยิ่งในวันอาทิตย์ด้วยแล้วยิ่งมีแขกมาเยี่ยมมากจนไม่มีเวลาจะหลับพักผ่อนได้เสียเลย ในความเห็นของแพทย์แล้ว จริงอยู่ การมีญาติมิตรมาเยี่ยมทำให้จิตใจคนไข้ของตนเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ปรารถนาอย่างยิ่ง เพราะแพทย์ถือหลักที่ว่าการรักษาคนไข้นั้นต้องรักษาทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจไปพร้อมกันด้วย แต่การพักผ่อนให้มากที่สุดนั้นก็เป็นสิ่งที่แพทย์ประสงค์มากเหมือนกัน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ โรคที่ต้องรับการผ่าตัดใหญ่ หรือโรคที่ทำให้มีอาการหนักมาก ๆ ฉะนั้นจึงมิใช่แปลกประหลาดอะไรที่ท่านอาจเห็นป้ายห้ามเยี่ยมแขวนอยู่หน้าห้อง เพื่อกันมิให้ใครเข้าไปรบกวนคนไข้มากจนเกินไป

นอกจากนั้นแล้ว การเยี่ยมที่ไม่ถูกเวลา ทำให้ขัดขวางต่อการตรวจและการรักษาพยาบาลของแพทย์และพยาบาล ขัดขวางต่อการให้ยาตามเวลา กีดขวางในการชำระล้างบาดแผล และผู้เยี่ยมบางคนก็คุยกับคนไข้จนเลยเวลาอาหารของคนไข้ ซึ่งก็เกรงใจผู้มาเยี่ยมตนไม่อาจบอกให้ทราบตรง ๆ ได้ จำนวนมากรายที่ฝ่าฝืนต่อกฎของโรง-พยาบาล และหลายรายที่ไม่เกรงใจคนไข้เสียเลย ทั้งนี้ก็เนื่องจากไม่นึกถึงความสำคัญต่าง ๆ และคิดว่า การเยี่ยมของตนนั้น ถ้ายิ่งมาเยี่ยมได้ไม่ว่าเวลาใด และยิ่งนานเท่าใดก็ยิ่งจะนำความชื่นชมยินดีมาสู่คนไข้มากขึ้นเท่านั้น ความคิดต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นความคิดที่ผิดอย่างถนัด

ทีเดียว อันตรายในการเยี่ยมไข้ก็อาจมีได้เหมือนกัน ถ้าหากรู้เท่าไม่ถึงการ เช่นการเยี่ยมคนไข้ที่เป็นโรคติดต่ออันตรายต่าง ๆ การเยี่ยมนานเกินควร ท่านอาจจะรับเอาโรคนั้นต่อไปอีกก็ได้ ร้ายยิ่งไปกว่านั้นและไม่น่าจะให้อภัยเลยก็คือ บางคนมาเยี่ยมไข้แล้วถือโอกาสใช้ห้องคนไข้นั่นเองพักผ่อนหลับนอนเสียอีกด้วย นายแพทย์ผู้หนึ่งกล่าวว่า "ในการรักษาโรคทุกวันนี้ ข้าพเจ้าไม่เคยนึกหนักใจในเรื่องโรคหรือคนไข้เลย แต่ข้าพเจ้าหนักใจเรื่องคนที่มาเยี่ยมไข้มากกว่า"

การเยี่ยมคนไข้จึงจำเป็นต้องมีมารยาทที่ดี และคิดเสมอว่าการกระทำที่เราคิดว่าเป็นการเห็นอกเห็นใจคนไข้นั้นเหมาะสมต่อกาละเทศะแล้วหรือ การเยี่ยมไข้นั้นทำให้คนไข้พอใจเพียงใด และการเยี่ยมไข้นั้นเราได้ช่วยให้คนไข้เบิกบานใจ หรืออยากให้คนไข้ทรุดหนักยิ่งขึ้น การเยี่ยมคนไข้จึงควรมีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. พึงปฏิบัติตามกฎของโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาล ซึ่งจะกำหนดเวลาที่อนุญาตให้เยี่ยม และจำนวนผู้เข้าเยี่ยม สำหรับเวลาที่อนุญาตให้เยี่ยมก็มักเป็นเวลาตอนบ่าย เพราะตอนเช้าเป็นเวลาที่แพทย์มักทำการตรวจและรักษาพยาบาลผู้ป่วย ซึ่งในบางรายการพยาบาลคนไข้นั้นไม่พึงประสงค์จะให้ผู้ใดเข้าไปกีดขวางหรือได้เห็น

๒. อย่าพยายามกระทำตนเป็นผู้แข่งขันกับผู้อื่นที่จะแข่ง เป็นผู้ที่เข้าเยี่ยมคนไข้เป็นคนแรกก่อนใครทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่เป็นโรคปัจจุบัน เช่น การผ่าตัดใหญ่ ส่งแต่นามบัตรหรือดอกไม้ไปเยี่ยมก่อนก็พอแล้ว

๓. ก่อนจะเข้าเยี่ยมควรถามแพทย์หรือพยาบาลประจำตึกเสียก่อนว่า ควรจะเข้าเยี่ยมได้หรือไม่ และควรอยู่นานสักเท่าใด โรคบางโรคนั้นอาจเป็นโรคติดต่ออันตรายก็ได้

๔. โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ผู้ป่วยย่อมอ่อนเพลีย และต้องการการพักผ่อน อย่าเข้าเยี่ยมและชวนคุยกับผู้ป่วยนานเกินควร เวลาที่เยี่ยมไม่ควรจะอยู่นานเกินกว่า ๑๕ นาที

๕. เวลาเยี่ยมไข้ ไม่บังควรจะเอาเรื่องส่วนตัวของท่านไปคุยหรือคุยอวดตนเองต่าง ๆ เพราะผู้ป่วยขณะนั้นมิได้สนใจเรื่องส่วนตัวของท่านเลย ผู้ป่วยคิดถึงแต่ความเจ็บป่วยของตน

๖. พึงคุยแต่เรื่องต่าง ๆ ที่จะก่อความสดชื่นให้แก่คนไข้ อย่านำเรื่องอันเศร้าสลดต่าง ๆ มาเล่าให้คนไข้ฟังจะทำให้คนไข้เศร้าสลดไปด้วย และนำเอาเรื่องเหล่านั้นไปคิดฟุ้งซ่าน

๗. ยามเจ็บไข้ คนไข้ย่อมจะห่วงตนเอง ห่วงครอบครัว และห่วงงานของตน ถ้าหากผู้เยี่ยมมาเยี่ยมไข้ คนไข้มักจะคอยสังเกตดูใบหน้าผู้เยี่ยมเสมอ ถ้าท่านแสดงอาการตื่นกลัว ตกใจ หรือร้องไห้จะยิ่งทำให้คนไข้กังวลต่อความเจ็บไข้ของตน และเข้าใจว่าตนเจ็บหนักอย่างไม่มีทางจะรักษาให้หายได้ อันจะเป็นผลเสียอย่างมากในด้านการรักษา

๘. ถ้าเห็นว่าผู้มาเยี่ยมมีจำนวนเกินกว่า ๒ คนแล้ว ผู้ที่มาเยี่ยมก่อนและนานพอแล้ว ก็ควรลุกขึ้นอำลาคนไข้ และเชิญผู้มาเยี่ยมใหม่ให้เยี่ยมต่อไป

๙. เมื่อเข้าไปในห้องคนไข้แล้ว อย่าเดินไปเดินมา และอย่านั่งบนเตียงของคนไข้ เลือกหาเก้าอี้นั่งทางด้านปลายเท้าเตียงคนไข้ เพื่อคนไข้จะได้เห็นหน้า และคุยกับท่านได้สะดวก โดยไม่ต้องแหงนหน้าเอียงคอ หรือพลิกตัวไปทางด้านที่ท่านอยู่ เป็นเหตุให้คนไข้เมื่อยหรือเหนื่อยโดยใช่เหตุ

๑๐. อย่ากล่าวคำพูดใด ๆ อันทำให้คนไข้เสียใจ เป็นต้นว่า ผอมลงไปมาก, บวมมากจริง, หน้าซีดเหลือเกิน, ตาลึกโบ๋เชียว เป็นต้น เพราะถ้าคำกล่าวเหล่านี้หากจะมีผู้พูดสัก ๕ ครั้งเท่านั้น อาการของคนไข้จะทรุดลงอย่างเห็นชัด แต่ก็มิใช่จะพูดว่า ดูหน้าตาก็ไม่เห็นเป็นอะไรมากนี่นา เพราะคำพูดเช่นนั้นจะทำให้คนไข้ทราบว่าท่านแสร้งพูดมากกว่า ทางที่ดีก็คือการปลอบโยนว่า คนไข้จะหายได้ในไม่ช้านัก ถ้าหากเป็นนายจ้าง คำพูดที่คิดว่าน่าจะชื่นชมยินดีแก่คนไข้ที่เป็นลูกจ้างก็คือ "อย่าเป็นห่วงเรื่องงานมากนัก และเรื่องเงินเดือนบริษัทจะจ่ายให้เต็มที่ จงหายเร็ว ๆ เถิด"

๑๑. การซื้ออาหารต่าง ๆ ไปฝากคนไข้เป็นสิ่งที่ไม่บังควร ควรจะได้ถามแพทย์หรือพยาบาลเสียก่อนว่า มีอาหารสิ่งใดที่เหมาะแก่คนไข้ เพราะบางครั้งแพทย์อาจไม่ประสงค์ที่จะให้อาหารใด ๆ นอกไปกว่าที่ทางโรงพยาบาลจัดให้ การให้ช่อดอกไม้หรือหนังสือเป็นของเยี่ยมที่มีค่าดีและเหมาะที่สุด

๑๒. ถ้าไม่จำเป็นแล้วอย่านำเด็กไปเยี่ยมคนไข้ด้วย เด็กมักจะมาซุกซนก่อความรำคาญให้คนไข้ และอาจนำเอาโรคต่าง ๆ กลับบ้าน

ไปเกิดเจ็บไข้ติดต่อกันไปอีกได้

๑๓. ถ้าหากท่านเป็นหวัดหรือมีโรคติดต่อใด ๆ อย่าพยายามไปเยี่ยมคนไข้ เพราะท่านจะนำโรคเหล่านั้นไปทับถมให้คนไข้อีก

๑๔. ผู้มาเยี่ยมไข้ไม่ควรจะป้อนอาหาร หรือพยายามที่จะฝืนใจคนไข้ให้รับประทานอาหารที่ตนนำมาเยี่ยม เพื่อเป็นการจะเอาใจคนไข้ เรื่องอาหารเป็นหน้าที่ของโรงพยาบาลที่จะจัดให้ถูกต้องต่อคนไข้แตละคนและแต่ละโรค

๑๕. อย่าพยายามพูดคำพูดใด ๆ อันนึกว่าเป็นเรื่องขบขันให้ผู้ป่วยที่พึ่งรับการผ่าตัดมาใหม่ ๆ โดยเฉพาะการผ่าตัดหน้าท้องหรือทรวงอก มันจะไม่เป็นเรื่องที่ขบขันเลย ถ้าหากคนไข้จะหัวเราะมากจนด้ายที่เย็บผิวหนังไว้นั้นเกิดขาด

๑๖. ผู้มาเยี่ยมไข้ มิบังควรจะมาแนะนำวิธีการรักษาโรคที่คนไข้เป็นอยู่นั้นให้คนไข้ฟังและแนะนำยาต่าง ๆ ให้ พึงคิดว่าตนเองก็มิใช่แพทย์ การรักษาใด ๆ นั้นเป็นหน้าที่ของแพทย์โดยตรง การพูดแนะนำต่าง ๆ ย่อมทำให้คนไข้ซึ่งต้องการจะให้ตนหายเร็วที่สุดนั้นพลอยหลงเชื่อ และมีใจเขวไปหาวิธีการรักษาที่ผิด ๆ

๑๗. อย่าดื้อดึงที่จะเข้าไปเยี่ยมและคุยกับคนไข้ให้ได้ ถ้าหากที่หน้าห้องมีป้าย "ห้ามเยี่ยม" แขวนไว้

๑๘. ทุกครั้งที่จะเข้าเยี่ยม แจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบเสียก่อนทุกครั้ง และเข้าเยี่ยมเมื่อได้รับอนุญาตแล้ว การเดินเข้าไปในห้องโดยการถือวิสาสะ อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความอับอายอย่างมากในเมื่อ

คนไข้อาจอยู่ในลักษณะหรือท่าทาง ซึ่งมิประสงค์ให้ผู้อื่นเข้ามาพบ เช่น ขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือกำลังรับการชะล้างบาดแผลบริเวณที่ควรจะอับอาย

๑๙. โรงพยาบาลมิใช่ห้องครัวหรือห้องอาหาร การมาเยี่ยมคนไข้อย่าได้มาหุงต้มหรือร่วมรับประทานอาหารภายในห้องคนไข้ ไม่เพียงแต่ผู้ป่วยจะรำคาญ คนไข้ห้องใกล้เคียงก็พลอยรำคาญด้วย

๒๐. การเยี่ยมไข้ควรใช้กิริยามารยาทอันดี อย่าพูดคุยหรือหัวเราะกันดังเกินไปจนทำให้เกิดความรำคาญต่อคนไข้อื่น ๆ การเปิดจานเสียงหรือวิทยุดัง ๆ เป็นสิ่งที่มิบังควรอย่างยิ่ง

๒๑. เมื่อถึงเวลาอันควรแล้วก็ควรกลับได้เสียที การให้คำพูดอันปลอบโยนจิตใจคนไข้ ก็เป็นวิธีเยี่ยมที่ดีที่สุด และพอเพียงแล้ว

ฉะนั้น การมาเยี่ยมไข้นั้นพึงนึกให้ดีว่า ท่านได้มาเยี่ยมคนไข้เพื่อให้คนไข้หายดีเร็วขึ้น หรือว่าท่านมาเยี่ยมไข้เพื่อให้คนไข้นั้นทรุดหนักยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้ถึงมารยาทของการเยี่ยมไข้ของเราตามสถานพยาบาล และโรงพยาบาลทุกวันนี้ ซึ่งค่อนข้างจะแก้ไขกันได้ยากเต็มที.

ความรู้เรื่องไตสำหรับประชาชน

โดย

นายแพทย์ วิศิษฏ์ สิตปรีชา

แผนกอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

โรคไตเป็นโรคที่พบได้เสมอ และอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต ถ้าปล่อยไว้จนถึงระยะสุดท้าย แต่ความหวังที่จะประทังชีวิตให้ยืนยาวต่อไปก็ยังมีอยู่ ถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้อง โรคไตบางชนิดสามารถจะรักษาให้หายเป็นปกติได้ บางชนิดต้องการการวินิจฉัยที่ถูกต้องในระยะแรกร่วมกับการรักษาโดยเร็ว ปัจจุบันนี้ความรู้ในเรื่องไตได้ก้าวหน้าไปมาก ทั้งในด้านสรีรวิทยา พยาธิวิทยา ตลอดจนการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ นับเป็นโอกาสอันดีที่ทำให้เกิดความหวังที่จะทำให้คนที่เป็นโรคไตชนิดเรื้อรัง ได้มีชีวิตยืนยาวต่อไป เพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องไต เห็นสมควรที่จะแนะนำให้รู้จักรูปร่างและหน้าที่ของไตโดยทั่วไปพอเป็นสังเขป

รูปร่างและการทำงานของไต

ไตมี ๒ ข้าง แต่ละข้างอยู่ข้าง ๆ กระดูกสันหลัง บริเวณระดับใต้ซี่โครงอันล่าง ไตแต่ละข้างในผู้ใหญ่หนักประมาณ ๑/๔ ปอนด์ และมีลักษณะเหมือนรูปถั่ว แต่ละไตประกอบด้วยหน่วยไตเล็ก ๆ

๑,๐๐๐,๐๐๐ หน่วย ซึ่งแต่ละหน่วยนี้ประกอบด้วยกลุ่มเส้นเลือดฝอยติดต่อกับท่อไตเล็ก ๆ ไปเปิดที่กรวยไต จากกรวยไตมีหลอดต่อไปยังกระเพาะปัสสาวะ

กลุ่มเส้นเลือดฝอยนี้ ทำหน้าที่กรองปัสสาวะจากเลือดที่ไหลผ่านไต สารประเภทโปรตีนซึ่งมีโมเลกุลใหญ่ ไม่สามารถกรองผ่านเส้นเลือดฝอยนี้ได้ เพราะฉะนั้นในสภาพธรรมดาปัสสาวะจึงไม่มีโปรตีน ขณะที่ปัสสาวะไหลผ่านท่อไตเล็ก ๆ เหล่านี้ ประมาณ ๙๙% ของน้ำเกลือและสารต่าง ๆ ที่กรองผ่านเส้นเลือดฝอยจะถูกดูดกลับเข้าเส้นเลือด คงเหลือเป็นปัสสาวะที่ขับออกจากกระเพาะปัสสาวะเพียง ๑% เท่านั้น ปัสสาวะของคน ๆ หนึ่งใน ๒๔ ชั่วโมง มีค่าต่าง ๆ กันตามจำนวนน้ำที่ดื่ม ถ้าดื่มน้ำมากก็ปัสสาวะมาก ถ้าดื่มน้ำน้อยปัสสาวะก็น้อยตาม แต่โดยปกติแล้วปัสสาวะโดยเฉลี่ยมีประมาณ ๑ ลิตรใน ๒๔ ชั่วโมง เป็นที่น่าสนใจที่ไตแต่ละข้างนั้น สามารถทำหน้าที่ได้หลายเท่าของหน้าที่ในสภาพธรรมดา ด้วยเหตุนี้คนไข้ที่ตัดไตออกไปข้างหนึ่ง เหลือแต่ไตที่ดีข้างเดียว ก็ยังสามารถทำหน้าที่ได้ดี และมีชีวิตอยู่ได้สบาย

หน้าที่ของไต

หน้าที่ส่วนใหญ่ของไตเกี่ยวกับการขับของเสียของร่างกายและการรักษาส่วนประกอบต่าง ๆ ของสารในร่างกายให้คงที่อยู่เสมอ การรักษาสมดุลย์ของน้ำและเกลือในร่างกาย นับว่าเป็นหน้าที่ ๆ สำคัญยิ่ง

ของไต แม้ว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกและอาหารที่รับประทาน จะเปลี่ยนแปลง แต่ร่างกายก็สามารถรักษาสมดุลย์ของน้ำและเกลือไว้ได้โดยอาศัยไต สิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการจะถูกขจัดออก แต่สิ่งที่ร่างกายต้องการไตทำหน้าที่เก็บไว้

นอกจากหน้าที่ดังกล่าวแล้ว ไตยังสร้างฮอร์โมนในการควบคุมความดันของโลหิตและการสร้างเม็ดเลือดแดงอีกด้วย ด้วยเหตุนี้คนไข้โรคไตจึงมักเป็นโรคโลหิตจางร่วมด้วย

ถ้าไตหยุดทำงาน การขับถ่ายน้ำและเกลือจากร่างกายก็น้อยลง ทำให้เกิดการคั่งค้างของน้ำและเกลือในร่างกาย ซึ่งแสดงออกโดยอาการบวม การที่ของเสียจากการเผาผลาญของร่างกายไม่ถูกขับออก ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่เรียกว่า ยูรีเมีย ซึ่งหมายถึงการที่มีปัสสาวะคั่งในเลือดทำให้มีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ในระยะหลัง ๆ อาจมีการชักและหมดสติ คนไข้ถึงแก่ความตายในที่สุด

โรคไตชนิดต่าง ๆ

โรคไตมีหลายชนิด ฉะนั้นย่อมเป็นการยากที่จะอธิบายให้ละเอียดแต่ละโรค จะขออธิบายเฉพาะโรคที่พบบ่อย ๆ เท่านั้น

๑) การอักเสบของไตจากเชื้อโรค

เชื้อโรคอาจเข้าไปในเนื้อไตได้หลายทาง คือ ทางกระแสเลือดขึ้นไปตามหลอดไตหรือทางท่อน้ำเกลือ มักทำให้มีอาการไข้ เจ็บหลังบริเวณไต ปัสสาวะบ่อยและสีของปัสสาวะขุ่น ในบางรายอาการดัง

กล่าวนี้อาจน้อยมาก จนกระทั่งผู้ป่วยไม่รู้สึกเลยก็ได้ ต้องอาศัยการตรวจปัสสาวะจึงจะวินิจฉัยโรคได้ถูกต้อง ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา อาจกลายเป็นการอักเสบเรื้อรัง และทำให้หน้าที่ของไตเสียไป

๒) การอักเสบของเส้นเลือดฝอยของไต

เป็นการอักเสบของไต ซึ่งเป็นผลจากการต่อต้านของร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอม เช่นการแพ้ซีรั่มหรือถูกผึ้งต่อย หรืออาจเป็นการต่อต้านของร่างกาย ต่อการอักเสบในที่อื่นของร่างกายจากเชื้อโรค เชื้อโรคที่สำคัญได้แก่แบคทีเรีย ที่เรียกว่า สเตรปโตค้อกไซ โดยมากผู้ป่วยมักมีอาการเป็นไข้และเจ็บคอหรือเป็นหวัดมาก่อน หลังจากนั้นประมาณ ๑ ถึง ๒ สัปดาห์ มีอาการเจ็บหลังบริเวณไต บวมที่หน้าหรือขา ปัสสาวะเป็นเลือด และความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยโรคนี้หายได้เป็นปกติ ส่วนน้อยกลายเป็นการอักเสบเรื้อรัง

การอักเสบของเส้นเลือดฝอยของไต ในผู้ป่วยจำนวนค่อนข้างมากหาสาเหตุไม่พบ มักมีอาการบวมอย่างมาก แต่ความดันโลหิตไม่สูง ปัสสาวะมีโปรตีนมาก ผู้ป่วยประเภทนี้มีโปรตีนในเลือดต่ำ การรักษาด้วยฮอร์โมนพวกสเตียรอยได้ผลดีในบางราย การรักษาส่วนใหญ่มุ่งไปในการควบคุมอาการบวมโดยให้ยาขับปัสสาวะ และการให้อาหารที่มีโปรตีนสูง จำกัดอาหารที่มีเกลือ

๓) การอักเสบของไตชนิดเรื้อรัง

ถ้าการอักเสบของไตทั้ง ๒ ชนิดที่กล่าวมาแล้ว ไม่ได้รับการ

รักษาที่ถูกต้อง หรือไม่ได้รับการรักษาก็ค่อย ๆ กำเริบต่อไป อาจเป็นเวลาแรมปี โดยที่คนบางคนอาจไม่รู้สึกว่ามีอาการอะไรมาก จนในที่สุดเนื้อไตถูกทำลายไปเกือบหมดเหลือแต่พังผืด ผู้ป่วยมีอาการซีดลง ความดันโลหิตสูง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ คันตามตัว และปัสสาวะน้อยลง ในระยะสุดท้ายมีอาการชักและหมดความรู้สึก

๔) การหยุดทำงานของไตอย่างเฉียบพลัน

มักเกิดขึ้นภายหลังจากการที่ความดันโลหิตลดลงโดยรวดเร็ว เช่น จากการเสียเลือด การให้เลือดผิดกรุ๊ป และสารเคมีบางอย่าง เช่น ปรอท ก็ทำให้เกิดโรคนี้ได้ คนไข้พวกนี้ปัสสาวะน้อย และมีอาการของยูรีเมีย แต่เป็นโรคที่หายเป็นปกติได้ แม้บางรายอาจกินเวลาหลายสัปดาห์ การกำจัดของเสียโดยการใช้ไตเทียม หรือการล้างช่องท้องร่วมกับการควบคุมอาหารให้มีโปรตีนต่ำ ๆ ช่วยในการรักษาคนไข้ประเภทนี้ได้ดีมาก

๕) การพิการของไตโดยกำเนิด

การที่ไตเล็กกว่าปกติ หรือไตที่เต็มไปด้วยถุงน้ำ ทำให้ส่วนที่ทำงานมีน้อยมาก ไม่พอกับการขจัดของเสียของร่างกาย ก็ทำให้มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นได้

๖) โรคไตที่เกิดจากโรคอื่น ๆ

การเปลี่ยนแปลงภายในไตอาจเกิดร่วมกับโรคทั่ว ๆ ไป และอาจมากพอที่จะทำให้การทำงานน้อยลงได้ ตัวอย่างของโรคทั่วไปนี้ได้แก่

ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคของเส้นเลือดหรือพังผืด และโรคของเม็ดเลือดบางอย่าง

อาการของโรคไต

อาการของโรคไตแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท

๑) อาการเฉพาะทางปัสสาวะ อาการที่พบได้บ่อย ๆ ได้แก่การถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ บางคนถ่ายปัสสาวะบ่อยมากตอนกลางคืน บางรายปัสสาวะน้อย สีของปัสสาวะก็เปลี่ยนแปลง อาจขุ่น ปัสสาวะเป็นเลือด หรือสีโคคาโคล่า การถ่ายปัสสาวะในบางรายอาจมีอาการแสบและไม่สะดวก

๒) อาการทั่วไป ได้แก่การบวมที่หน้า ท้องและขา ปวดหลังบริเวณไต ปวดศีรษะ ซีด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน และความดันโลหิตสูง อาการของยูรีเมียเป็นอาการของโรคไตในระยะที่เป็นมาก

การรักษา

การรักษาโรคไต ขึ้นอยู่กับชนิดของโรค การรักษาโรคชนิดที่เกิดจากการอักเสบโดยเชื้อโรค และการหยุดทำงานของไตโดยฉับพลันได้ผลดีมาก การรักษาโรคที่เกิดจากการอักเสบของเส้นโลหิตฝอยได้ผลดีในบางราย แต่การรักษาโรคไตชนิดเรื้อรังนั้นได้ผลไม่ดีนัก เนื่องจากไม่มีเนื้อไตที่ดีเหลืออยู่เท่าไร การรักษาจึงมุ่งไปในทางที่จะประทังชีวิตชั่วคราว และรักษาตามอาการ การใช้ไตเทียมช่วยให้ชีวิตของ

คนไข้ประเภทนี้ยืนยาวขึ้น แต่เนื่องจากการลงทุนในการใช้ไตเทียมนี้แพงมาก จึงไม่เหมาะสมที่จะกระทำในประเทศไทย ผู้ที่เป็นโรคไตควรได้รับการรักษาจากแพทย์โดยใกล้ชิด การใช้ยาตามท้องตลาดอาจทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย สิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับการรักษามีดังนี้

๑) อาหาร

การควบคุมเรื่องอาหารเป็นสิ่งจำเป็นมากในการรักษา แต่เนื่องจากโรคไตมีหลายชนิด จึงเป็นการยากที่จะกำหนดอาหารตายตัวลงไป โรคไตบางชนิดต้องรับประทานโปรตีนน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกที่เกิดจากการหยุดทำงานของไตโดยเฉียบพลัน และพวกโรคไตเรื้อรัง แต่โรคไตบางชนิดต้องรับประทานโปรตีนมาก เนื่องจากมีการสูญเสียโปรตีนในปัสสาวะมาก ในทำนองเดียวกันการรับประทานเกลือก็แตกต่างกันไปตามแต่ชนิดของโรค บางชนิดต้องจำกัดเกลือ คือต้องรับประทานอาหารจืด แต่บางชนิดก็รับประทานเกลือตามปกติได้ ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์

๒) ยาขับปัสสาวะ

เป็นยาที่ทำให้จำนวนปัสสาวะมากขึ้น ใช้ในคนไข้ที่มีอาการบวม ยาขับปัสสาวะบางอย่างขับเกลือออกมาก บางอย่างขับน้ำออกมาก เพราะฉะนั้น การใช้ยาขับปัสสาวะจึงต้องทำโดยความระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรจะเจาะเลือดดูระดับของเกลืออยู่เสมอ การที่ร่างกายเสียเกลือและน้ำมากเกินไป อาจทำให้ไตทำงานน้อยลงอีก และบางทีอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต

๓) ยาปฏิชีวนะ

การใช้ยาฆ่าเชื้อโรค ได้ผลดีในโรคไตที่เกิดจากการอักเสบเนื่องจากเชื้อโรค เมื่อการอักเสบลดลง หน้าที่ของไตก็ดีขึ้น และค่อย ๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ แต่อย่างไรก็ดีการใช้ยาจำพวกนี้ก็ต้องระวังไว้ เพราะว่ายาปฏิชีวนะบางชนิดเป็นอันตรายต่ออวัยวะส่วนอื่นของร่างกาย และบางชนิดมีอันตรายต่อไตเองด้วย

๔) การใช้ไตเทียม

ไตเทียมเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่ง ซึ่งช่วยขจัดของเสียออกจากร่างกาย โดยอาศัยหลักของการที่สารโมเลกุลเล็ก ๆ สามารถผ่านเยื่อเซล-โลเฟน เป็นเครื่องมือที่ทำให้ความเข้มข้นของเกลือต่าง ๆ ในเลือดคงที่ ใช้ทำหน้าที่แทนไตชั่วคราว หาได้นำไปใส่แทนไตในช่องท้องไม่ การใช้ไตเทียมได้ผลดีมากในรายที่ไตหยุดทำงานโดยเฉียบพลัน เป็นการประทังเวลารอให้ไตทำงานดีขึ้น เมื่อการอักเสบค่อย ๆ หาย แต่ในรายที่ไตอักเสบเรื้อรังและมีเนื้อไตที่ดีเหลืออยู่น้อย การรักษาด้วยไตเทียมได้ผลเป็นการชั่วคราวเท่านั้น นอกจากจะใช้กันทุก ๒ หรือ ๓ วัน เช่นที่ทำกันในต่างประเทศ ซึ่งต้องใช้ทุนทรัพย์และแรงงานมาก นับว่ายังไม่เหมาะสมที่จะทำในประเทศไทย แต่อย่างไรก็ดี ยังเป็นปัญหาที่จะต้องขบคิดกันต่อไป ในการที่จะใช้ไตเทียมที่มีราคาถูกและใช้แรงงานน้อย

๕) การกำจัดของเสียโดยการใส่น้ำยาเข้าในช่องท้อง

การใส่น้ำยาซึ่งมีส่วนผสมคล้ายกับพลาสสม่า เข้าไปในช่องท้อง

ทิ้งไว้ ๑ ถึง ๒ ชั่วโมง แล้วปล่อยให้ไหลออก ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ กันอยู่ ๒๔ ชั่วโมง สามารถกำจัดของเสียที่คั่งค้างออกจากร่างกายได้ ทั้งนี้อาศัยการซึมของสารต่าง ๆ ผ่านเยื่อบุช่องท้อง ในระยะเวลาเท่า ๆ กัน การรักษาด้วยวิธีนี้ขจัดของเสียในร่างกายได้ประมาณ ๑/๔ ของการใช้ไตเทียม แต่ก็ได้ผลดีเพราะการลงทุนน้อย แม้จะต้องใช้เวลาเป็น ๔ เท่าของเวลาที่ใช้ไตเทียม เพื่อให้ได้ผลเท่ากัน เป็นการรักษาที่เหมาะที่จะทำในประเทศไทย ไม่ต้องใช้เครื่องมือพิเศษ และอาจทำได้ในทุกโรงพยาบาล

๖) การเปลี่ยนไต

เป็นวิธีการอันเดียว ที่จะช่วยคลี่คลายปัญหาโรคไตอักเสบเรื้อรัง ในลูกแฝดการเปลี่ยนไตได้ผลดีที่สุด แต่ในรายที่ไม่ใช่ฝาแฝด ปัญหาของการที่ร่างกายต่อต้านไตของคนอื่น เป็นสิ่งซึ่งกีดกันความสำเร็จในการเปลี่ยนไต การใช้ยาที่ลดการต่อต้านของร่างกาย การใช้เอ๊กซเรย์ การใช้สเตียรอยซึ่งเป็นโฮร์โมนจากต่อมหมวกไต ตลอดจนการใช้ซีรั่มต่อต้านเม็ดเลือดขาวชนิดที่เรียกว่าลิ้มโฟไซท์ ทำให้ความสำเร็จในการเปลี่ยนไตมีมากขึ้น ถึงแม้บางรายจะใช้ไตจากศพเสียด้วยซ้ำ

ที่กล่าวมานี้เป็นการรักษาโดยย่อ รายละเอียดเป็นเรื่องที่จะต้องปรึกษาแพทย์ ในการรักษาโรคไตชนิดที่เส้นเลือดฝอยอักเสบ ซึ่งมีการสูญเสียโปรตีนทางปัสสาวะมาก การให้สเตียรอยอาจได้ผลดี แต่ผลเสียจากการให้สเตียรอยก็เป็นเรื่องที่จะต้องคำนึงถึง

ข้อควรจำเกี่ยวกับไต

๑) ไตมีความสำคัญในการกำจัดของเสีย และรักษาสมดุลย์ของเกลือและน้ำในร่างกาย ทำให้มีชีวิตอยู่ได้เป็นปกติ

๒) โรคไตมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีความรุนแรงต่าง ๆ กัน

๓) อาการของโรคไตที่อาจพบได้

ก. บวมที่หน้า ท้อง หรือขาและเท้า

ข. ปวดหลังบริเวณใต้ชายโครง

ค. ปัสสาวะขุ่น มีสีกาแฟหรือโคคาโคล่า หรือมีสีเลือด

ง. ปัสสาวะน้อย ถ่ายบ่อย ๆ โดยเฉพาะเวลากลางคืน แสบเวลาถ่ายปัสสาวะ

๔) โรคไตบางอย่างอาจไม่มีอาการเลย อาการจะปรากฏขึ้นเมื่อเป็นมากเสียแล้ว

๕) ควรให้แพทย์ตรวจร่างกาย ตรวจเลือดและปัสสาวะทุก ๔–๖ เดือน เพื่อว่าจะได้รักษาโรคได้ทันท่วงที

ร.พ. มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา ๑๑/๖/๒๕๑๒

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
ถนนพระสุเมรุ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร โทร. 817790
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๑๒